

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Стиль В.Спиридонова, А.Кадочникова



Русский рукопашный бой-система, созданная на базе народных видов борьбы и под незначительным влиянием лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании "рывка" и на глубоком осмысливании процесса схватки.

Стиль боя был основан в первой половине нашего столетия В.Спиридоновым, В.Огуренковым, В.Ощепковым и многими другими. В наше время был поднят на небывалую высоту А.А.Кадочниковым и его лучшими учениками.

Введение

Русский стиль рукопашного боя—система, созданная на базе народных видов борьбы и под незначительным влиянием лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом, тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании "рывка" и на глубоком осмысливании процесса жизненной схватки.

Приемы и принципы русского рукопашного боя, комбинируясь в разных сочетаниях, дают возможность защищаться как против лица, вооруженного огнестрельным или холодным оружием, так и против невооруженного противника. Система развивает выносливость, хладнокровие, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных ситуаций.

Первыми систематизаторами принципов и приемов современного рукопашного боя были В.Спиридонов, В.Ощепков, А.Харлампиев, Н.Ознобишин, И.Солоневич, В.Волков, которые обобщали свой опыт в 1915-1940 годах.

Большой вклад в развитие отечественной системы самозащиты внес преподаватель Московского института физкультуры Василий Сергеевич Ощепков. Он изучил японскую систему Дзюдо в Токийском институте Кодокан и обучал своих учеников по канонам этого стиля. Сам Василий Ощепков предпринимая многочисленные творческие попытки обогатить и расширить рамки Дзю-до и создать новую систему самозащиты, приспособленную к нашим условиям. В его поле зрения попали грузинская борьба "чидабан", где система подножек считается лучшей чем в Дзю-до, узбекская "кураш", азербайджанская "гулеш" и многие другие.

Обобщив все лучшее, что имелось в этих видах борьбы и самообороны, В.С.Ощепков и его ученики создали оригинальную, чрезвычайно богатую средствами защиты и нападения борьбу САМБО.

Однако на определенном этапе началось выхолащивание техники самбо. Его разделили на спортивное—для всех и на боевое—для избранных. В число последних вошли работники

НКВД и офицеры армейской разведки. Естественно, что избранных обучали не только бросковой техники, но и боевым, и специальным приемам.

Наряду с жесткими системами в рамках боевого раздела самбо, существовала и другая. Эта система была разработана В.А.Спиридоновым и называлась САМОЗ. Ставка в данном виде единоборства делалась на технику и ловкость, а не на грубую физическую силу. Система Спиридонова во многом напоминала айкидо. Ударная техника при этом не исключалась, но тактика поединка строилась исключительно от обороны. Одним из главных требований в САМОЗе было научиться работать расслабленно. Техника не требовала каких-то суперфизических возможностей, ни больших затрат энергии.

Стиль, ставший основой в краснодарской школе, ведет свою родословную от В.А.Спиридонова, но сегодняшним уровнем обязан А.А.Кадочникову. Сам Алексей Алексеевич обучался рукопашному бою после войны в одном из спецучилищ, готовящих диверсантов. Все приемы стиля Кадочникова основаны на знании анатомии человеческого тела, законов механики, знаниях системы рычагов, устойчивости стержней и тому подобных понятиях. Для знатоков и любителей боевых искусств такой подход не является абсолютным новшеством. Так во второй части книги В.П.Волкова "Курс самозащиты без оружия "Самбо", изданной в 1940 году как учебное пособие для школ НКВД достаточно подробно описаны анатомия и физиология человеческого тела, элементарные понятия о биомеханике человеческого тела, рычаги первого, второго и третьего рода, представлена информация о плоскостях, осях и суставах в человеческом теле и многое другое.

Русский стиль рукопашного боя А.Кадочникова—чрезвычайно эффективное боевое искусство. Владея системой, даже обессиленные и раненые могут побеждать противника, а старики—здоровых молодцов. Бойцы используют силу и энергию самих нападающих, а свою расходуют по минимуму. В ходе тренировок ученики постигают как с помощью легкого движения обратить себе на пользу усилия соперника.

Кроме рукопашного боя система Кадочникова включает в себя умение ориентироваться на местности, выживать в различных климатических условиях, вести разведку и диверсионные операции, также маскировку, преодоление препятствий и многое другое.

Интересен факт, что уже ученики А.А.Кадочникова дополнили его систему ударной техникой и приемами САМБО, так как многие из них были мастерами этого вида борьбы. Таким образом в русле единого русского рукопашного боя соединились две ветви отечественного стиля боевых искусств В.Ощепкова и В.Спиридонова, что подняло систему на небывалую ранее высоту.

Теоретические основы техники

Для того чтобы в совершенстве овладеть техникой Русского стиля рукопашного боя, необходимо знать принципы, которые лежат в его основе. Прежде всего надо изучить анатомию и строение человеческого тела, что позволит прийти к более полному пониманию двигательных возможностей и знанию уязвимых мест тела человека.

Скелет человека

Костная система поддерживает тело человека. Между собой кости соединяются с помощью суставов. В человеческом теле имеется всего двести шесть костей, большинство из которых—парные (рис. 1).

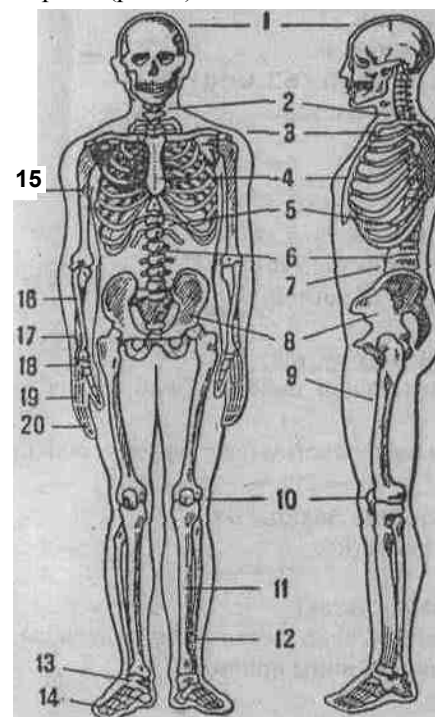


Рис.1 Скелет человека

- 1-череп,
- 2-шейные позвонки,
- 3-ключица,
- 4-грудная кость,
- 5-грудные позвонки,
- 6-межпозвоночные хрящи,
- 7-поясничные позвонки,
- 8-таз,
- 9-бедренная кость,
- 10-коленный сустав,
- 11-большая берцовая кость,
- 12-малая берцовая кость,
- 13-кости плоские,
- 14-фаланги,
- 15-плечевая кость,
- 16-лучевая кость,
- 17-локтевая кость,
- 18-запястье,
- 19-пясть,
- 20-фаланги

Кости торса (80 костей)

Череп—29 костей.
 Кости туловища—51 кость.
 Грудина—1 кость.
 Ребра—12 пар костей.

Позвоночник:

— шейный отдел—7 костей;
 — грудной отдел—12 костей;
 — поясничный отдел—5 костей;
 — крестец—1 кость;
 — копчик—1 кость.

Кости верхних конечностей (64 кости) .

Ключица—1 пара костей.
 Лопатка—1 пара костей.
 Плечевая кость—1 пара костей.
 Лучевая кость—1 пара костей.
 Локтевая кость—1 пара костей.
 Кости запястья—2 группы по 8 костей.
 Кисть—2 группы по 5 костей.
 Пальцы—2 группы по 14 костей.

Кости нижних конечностей (62 кости)

Подвздошная кость—1 пара костей.
 Бедро—1 пара костей.
 Надколенник—1 пара костей.
 Малая берцовая кость—1 пара костей.
 Кости предплюсны—2 группы по 7 костей.
 Плюсовые кости—2 группы по 5 костей.
 Пальцы ног—2 группы по 14 костей.

Существуют два типа соединения костей:

— соединения без соединительной полости (фиброзные и хрящевые сочленения);
 — сочленения с соединительной полостью (свободные суставы).

В свою очередь свободные суставы делятся на:

— с одной осью (локтевой сустав);
 — с двумя осями (кисть);
 — с многими осями (плечевой сустав).

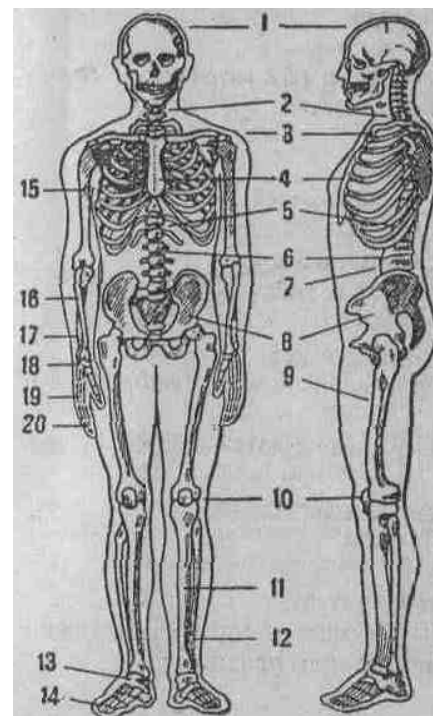
В связи с тем, что свободные суставы достаточно подвижны - именно на них направлены многие виды приемов.

Теоретические основы техники

Для того чтобы в совершенстве овладеть техникой Русского стиля рукопашного боя, необходимо знать принципы, которые лежат в его основе. Прежде всего надо изучить анатомию и строение человеческого тела, что позволит прийти к более полному пониманию двигательных возможностей и знанию уязвимых мест тела человека.

Скелет человека

Костная система поддерживает тело человека. Между собой кости соединяются с помощью суставов. В человеческом теле имеется всего двести шесть костей, большинство из которых—парные (рис. 1).

*Рис.1 Скелет человека*

1-череп,
 2-шейные позвонки,
 3-ключица,
 4-грудная кость,
 5-грудные позвонки,
 6-межпозвоночные хрящи,
 7-поясничные позвонки,
 8-таз,
 9-бедренная кость,
 10-коленный сустав,
 11-большая берцовая кость,
 12-малая берцовая кость,
 13-кости плюсны,
 14-фаланги,
 15-плечевая кость,
 16-лучевая кость,
 17-локтевая кость,
 18-запястье,
 19-пясть,
 20-фаланги

Кости торса (80 костей)

- Череп—29 костей.
- Кости туловища—51 кость.
- Грудина—1 кость.
- Ребра—12 пар костей.

Позвоночник:

- шейный отдел—7 костей;
- грудной отдел—12 костей;
- поясничный отдел—5 костей;
- крестец—1 кость;
- копчик—1 кость.

Кости верхних конечностей (64 кости).

- Ключица—1 пара костей.
- Лопатка—1 пара костей.
- Плечевая кость—1 пара костей.
- Лучевая кость—1 пара костей.
- Локтевая Кость —1 пара костей.
- Кости запястья—2 группы по 8 костей.

Кисть—2 группы по 5 костей.

Пальцы—2 группы по 14 костей. **Кости нижних конечностей (62 кости)** Подвздошная кость—1 пара костей. Бедро—1 пара костей. Надколенник—1 пара костей. Малая берцовая кость—1 пара костей. Кости предплюсны—2 группы по 7 костей. Плюсовые кости—2 группы по 5 костей. Пальцы ног—2 группы по 14 костей.

Существуют два типа соединения костей:

- соединения без соединительной полости (фиброзные и хрящевые сочленения);
- сочленения с соединительной полостью (свободные суставы).

В свою очередь свободные суставы делятся на:

- с одной осью (локтевой сустав);
- с двумя осями (кисть);
- с многими осями (плечевой сустав).

В связи с тем, что свободные суставы достаточно подвижны именно на них направлены многие виды приемов.

Нервная система человека (рис.2,3)

Кроме знания костной системы бойцу-рукопашнику необходимо также изучить нервную систему человека. В первую очередь рассматриваются "объекты" центрально нервной системы, их корни в теле и места, где они ближе всего располагаются к поверхности кожи, так как на них направлены удары и надавливания.

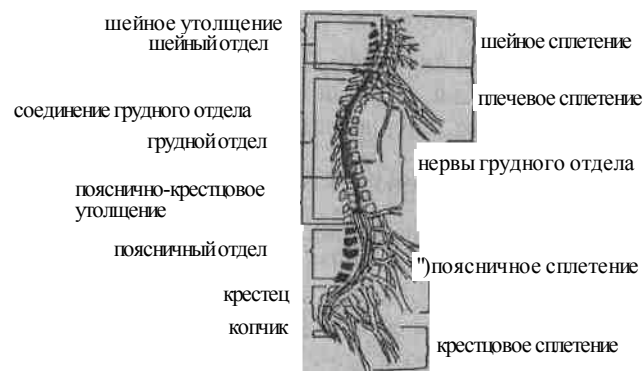


Рис. 2

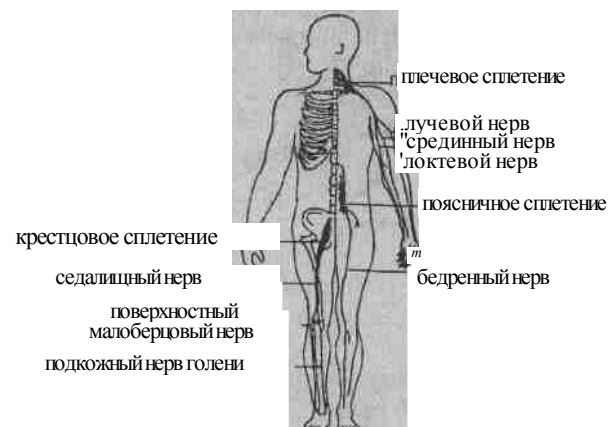


Рис. 3

Корни и расположение нервов

Необходимо знать четыре главных сплетения нервных корней и главные нервные точки тела, чтобы точно наносить удары и осуществлять нажатия.

Основными точками для ударов и нажатий являются:

- нервные соединения (места на стыках, где нервы пересекают суставы);
- незащищенные нервы (нервы расположенные близко к поверхности тела);
- нервные впадины;
- точки центральной нервной системы;
- точки вегетативной нервной системы (область печени, селезенки, желудка, сердца, солнечного сплетения и т.д.)

Пределы движения костной системы

Для изучения рукопашного боя не достаточно знать как захватывать точки тела противника, но следует принимать во внимание общий эффект этого действия на всю костную систему.

Движение тела—это не просто результат движения отдельных суставов, но скоординированные движения серий суставов в особой последовательности, которые создают различные цепи перемещений.

В человеческом теле существуют более двухсот суставов, но нас интересуют лишь пятнадцать из них, которые соединяют основные области тела (рис.4):

- 1—голова;
- 2—шея;
- 3—торс;
- 4—левое плечо;
- 5—предплечье левой руки;
- 6—кисть левой руки;
- 7—левое бедро;
- 8—голень левой ноги;
- 9—стопа левой ноги;
- 10—правое плечо;
- 11—предплечье правой
- 12—руки; -кисть правой руки;
- 13—правое бедро;
- 14—голень правой ноги;
- 15—стопа правой ноги.

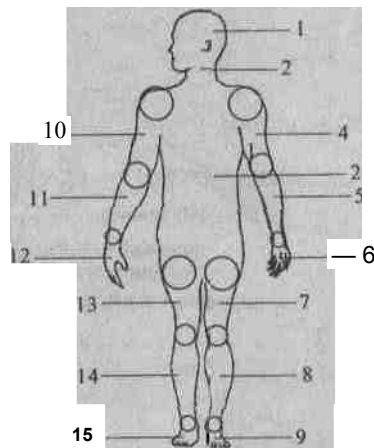


Рис.4

Эти пятнадцать областей соединены основными суставами и образуют системы основных цепей движения:

- двигательные возможности торса;
- двигательные возможности верхних конечностей;
- двигательные возможности нижних конечностей.

Удары и воздействия на жизненно важные зоны головы

Голова состоит из черепа и лица. В черепе располагается мозг, на лице находятся глаза, уши, рот и нос. Голова состоит из:

- 14 лицевых костей;
- 8 черепных костей;
- 12 пар нервов, берущих начало в мозге и контролирующих органы чувств, мышцы, кожу, сердце, легкие, желудок и другие органы (рис.5).

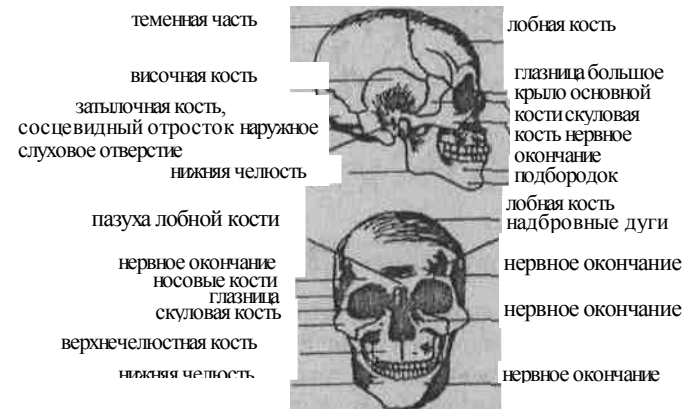


Рис. 5

Наиболее уязвимые точки головы для ударов (рис. 6,7,8)

- висок (потеря сознания, сотрясение мозга, летальный исход) (7);
- макушка (сотрясение мозга, кровоизлияние, летальный исход) (10);
- затылок (сотрясение мозга, кровоизлияние, летальный исход) (И);
- надбровная дуга (кровоизлияние в глаза, потеря зрения) (6);
- нижняя челюсть (потеря зрения) (9);

- носовая кость (кровотечение, сильное болевое ощущение) (5);
- основание черепа (потеря сознания, летальный исход) (12)
- уши (повреждение наружного уха и барабанной перепонки) (8);
- щека (перелом челюсти) (4);

Наиболее уязвимые точки головы для нажатий (рис. 6,7,8)

- углубление за мочкой ушей (1);
- точка у основания черепа на затылке (2);
- глазница;
- уши;
- подбородок;
- надавливание под носом;
- впадина под нижней челюстью (3);

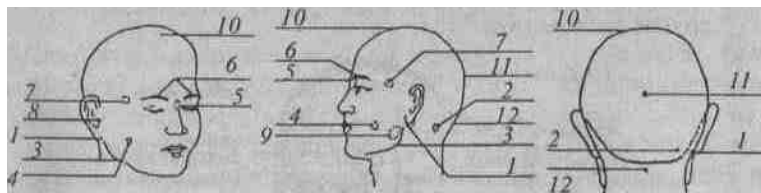


Рис.6

Рис.7

Рис.8

Воздействие на жизненно важные области шеи

Существуют восемь пар нервов, которые проходят от головы через шею к груди и верхним конечностям. Нервные узлы на шее разделяются на нервы мышц и кожи головы, самые длинные из которых уходят к диафрагме. Нервы проходящие через шею, также проходят через ключицу и руку.

Передняя часть шеи содержит горло и дыхательные пути. По бокам располагаются большие кровеносные сосуды, нервы и лимфатические сосуды. Существует семь шейных позвонков. Хотя движение отдельного позвонка относительно невелико, тем не менее движение головы обширно (рис.9,10).

Рубящие удары и приемы сворачивания шеи разработаны для повреждения шейного отдела позвоночника, особенно первого позвонка, который в свою очередь повреждает центральную

Шея настолько уязвима, что правильно примененная техника **может немедленно и окончательно** вывести противника из строя.

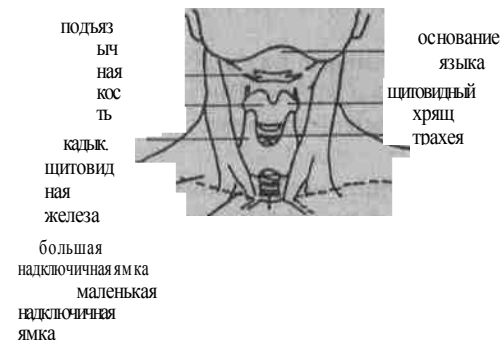


Рис. 9



позвоночник
"хрящевой
диск"



оболочка

спинномозговая
жидкость



позвоночник
хрящевой
диск

нервную систему.

Основные приемы воздействия на шею и горло:

- рубящий удар по задней поверхности шеи;
Удар наносится в точку, расположенную возле шейного > позвонка. В зависимости от силы удара можно нокаутировать противника или даже его убить.
- рубящий удар по горлу;
Удар наносится в щитовидный хрящ. Эффективность
- воздействие повышается в случае если голова противника отклонена назад.
- нажатие пальцами на подъязычную кость (из под челюсти слева и справа от гортани);
- нажатие пальцами в впадину, расположенную ниже гортани;

- удушение;
- сворачивание шеи;
- нажатие в впадину, расположенную на верхней части центра ключицы.

Воздействия на жизненно важные области торса

Торс состоит из груди и живота. Внутри располагаются легкие, дыхательная система, сердце, система пищеварения и множество нервов.

Грудная клетка состоит из 12-ти позвонков грудного отдела позвоночника и 12-ти пар ребер. Грудная клетка открыта сверху и снизу. Сверху в нее входит дыхательный путь и пищевод, а также нервы и кровеносные сосуды. Снизу грудная клетка закрывается диафрагмой, которая поддерживает сердце и легкие.

Область живота включает поясничный отдел позвоночника и таз (рис. 11,12).

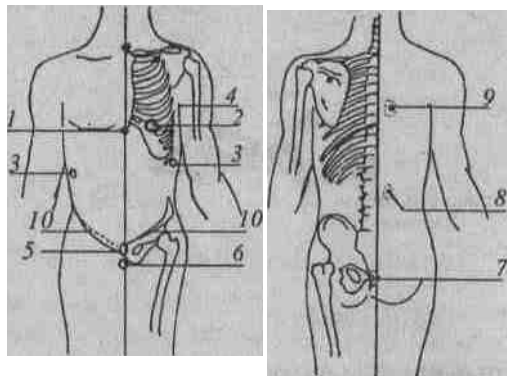


Рис. 11 Рис. 12

Наиболее уязвимые точки торса для ударов

- удар в солнечное сплетение (1);
- удар между двумя ребрами (2);
- удар по подвижным ребрам (3);
- удар в подмышечную впадину (4);
- удар в переднюю часть лобковой кости (5);
- удар в промежность (6);
- удар в копчик (7);
- удар по почкам (8);

- удар в область спины напротив сердца между 5-м и 9-м грудными позвонками (9);
- рубящий удар по точке расположенной в месте соединения ноги с торсом (10).

Воздействие на верхние конечности

Рука представляет собой систему состоящую из ключицы, плечевой кости, лопатки, локтевой кости, лучевой кости и кисти.

Кости плеча и предплечья соединяются не в прямую линию, в локте присутствует естественный угол в 160-170°. Внутренний угол формируется пересечением плечевой кости и кости предплечья и составляет 10-15°. Основная артерия плеча идет из-под ключицы и спускается вниз по плечу, затем разделяется и идет вдоль обеих костей предплечья. Нервы руки выходят из середины ключицы, пересекают артерию и идут вниз через подмышку по руке.

Верхние конечности присоединяются к торсу в области плечевого сустава и ключицы. Место, где рука соединяется с телом является ключично-грудный сустав. Спереди, в центре и сзади этого сустава располагаются связки, кроме того существует связка, прикрепляющая этот сустав к ребрам. Хотя ключица может двигаться вверх-вниз и вперед-назад, ее предел движения относительно мал, и обычно движется вместе с плечевым суставом.

Движение верхних конечностей—это скоординированное движение, плечевого сустава и ключицы, а так же ключично-грудного сустава (рис.13,14).

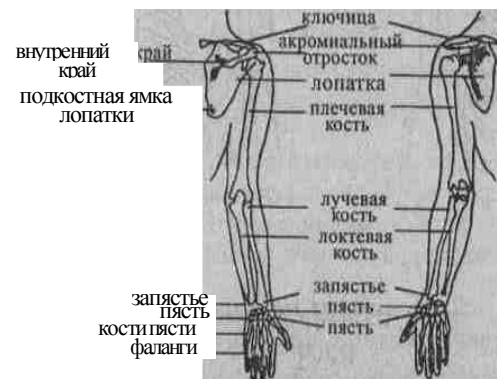


Рис. 13

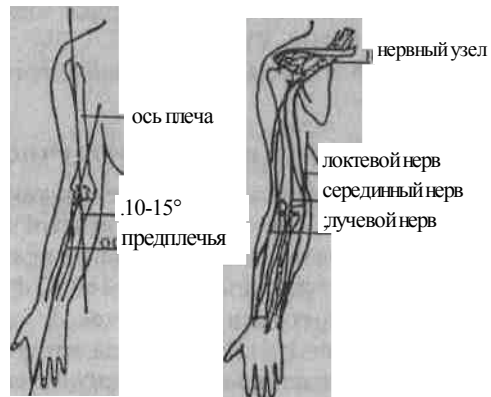


Рис. 14

Наиболее уязвимые точки для воздействия (рис.15):

- впадина над (нажатие и вытаскивание) (1);
- впадина под ключицей (2);
- верхняя часть лопатки (3);
- впадина, расположенная в середине центрального углубления лопатки (4);
- точка соединения ключицы и плеча.

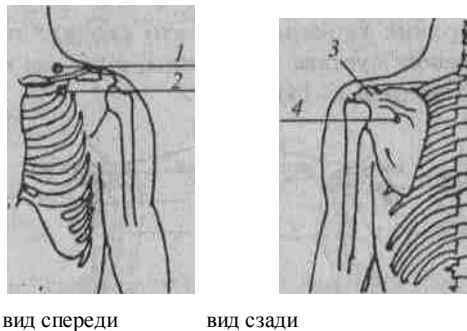


Рис. 15

Воздействие на плечо

Плечевой сустав—это самый большой сустав верхней части тела. Он формируется соединением плечевой кости и лопатки.

Так как вокруг данной области проходит множество нервов, удар в плечо или подмышку очень болезненен.

Связки в плече немногочисленны и слабы. Из этого следует, что плечо—это чрезвычайно подвижный и очень нестабильный сустав, особо чувствительный к повреждениям.



Рис. 16

Плечо может двигаться вокруг всех трех осей. Также плечо может двигаться вперед и назад в горизонтальной плоскости, сгибаться под углом 70°, отводиться назад, втягиваться внутрь и вытягиваться наружу.

В следствие этих характеристик в рукопашном бою особое внимание необходимо обращать именно на эту часть тела.

Воздействие на локоть

Локоть располагается между верхней и нижней частью руки и вследствие этого он является центральной осью цепи движения верхних конечностей. Плечевая кость соединяется с лучевой и локтевой в локте, который обеспечивает взаимное согласованное действие. Локтевой сустав имеет четыре важные связки и через него проходят три важные нерва. Один из нервов идет вдоль локтевой кости по задней части сустава. При воздействии на него, человек испытывает ощущение как при электрическом ударе.

Локоть состоит из трех взаимосвязанных соединений. Соединение плечевой и локтевой костей может двигаться только вокруг одной оси. Это соединение вместе с соединением плечевой и лучевой костей позволяет предплечью вращаться внутрь и наружу.

Лучевая и плечевая кости формируют шарообразный сустав и углубление, но так как их движение ограничено локтевой костью, этот сустав может двигаться только вокруг 2-х осей.

Главным в локтевом суставе является соединение плечевой и локтевой костей. Локоть может сгибаться и разгибаться в пределах 140° . Когда он разогнут и повернут наружу, плечо и предплечье не образуют прямую линию, предплечье будет немного выгнуто наружу. Когда рука согнута, угол исчезает. В рукопашном бою этот угол используется для проведения замков.

В связи с тем, что локтевой сустав позволяет осуществлять только сгибание и разгибание, а все вращательные движения включают движения плеча, следует принять во внимание предел движения плеча и его влияние на двигательные возможности руки и локтевого сустава. Так как вращение руки внутрь или наружу включает вращение плеча и костей предплечья, замок локтя эффективно остановит свободное движение плеча. Аналогично, замок запястья заблокирует локоть, который в свою очередь блокирует плечо и следовательно все тело противника будет под контролем. Локоть—это центральная ось всей руки. Поэтому, если блокирован локоть, плечо также блокируется (рис.17).



вид спереди вид сзади

Рис. 17

Наиболее уязвимые точки локтя для ударов (рис.18):

- локтевые нервы;
- внутренняя поверхность локтевого изгиба;
- внешняя поверхность локтевого изгиба;
- лучевой нерв на верхней и центральной части локтевого изгиба.

Вышеперечисленные точки используются также для захватов и нажатия пальцами.

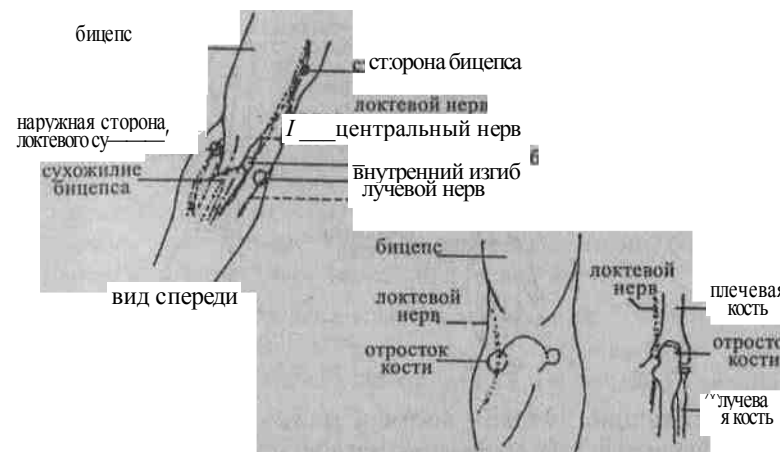


Рис. 18 вид сзади

**Строение предплечья и
запястья и методы
воздействия**

Верхний сустав лучевой и локтевой кости образуется путем соединения лучевой кости и малой головки локтевой кости с углублением плечевой кости. Углубление имеет форму треугольника, наружный вытянутый конец локтевой кости входит в его вершину. Нижний сустав лучевой и локтевой костей формирует подвижную ось, отвечающую за вращение в одной плоскости движения и позволяющую предплечью вращаться внутрь и наружу. При вращении предплечья лучевая кость вращается вокруг его соединения снизу у кисти и сверху у плечевой кости, в то время, как локтевая кость остается неподвижной. Когда предплечье поворачивается внутрь, лучевая и локтевая кости перекрещиваются, угол движения составляет $140-150^\circ$. При вращении наружу он составляет $15-25^\circ$. Если вместе с предплечьем наружу вращается плечевая кость и плечо, то угол вращения составит 360° (рис. 19).

Важно обращать внимание на то, что вращение запястья на самом деле является вращением костей предплечья, и что вращение костей поддерживается и ограничивается возможностями плеча и плечевого сустава.

Запястье представляет собой комбинацию восьми костей. Они располагаются в два ряда по четыре кости. Сустав запястья—

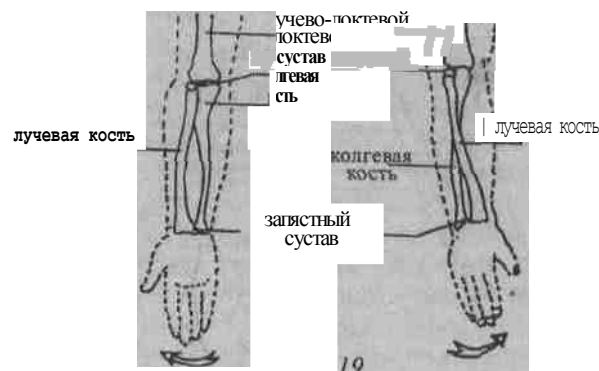


Рис.

это соединение лучевой кости и малых костей запястья, позволяющее суставу сгибаться, разгибаться, вращаться внутрь и наружу. Сустав стабилизирован связками. Через сустав проходят центральные нервы руки, артерия лучевой кости и ее нервы, а также артерия и нервы локтевой кости.

Движение запястья зависит от движения лучевой кости и костей запястья. Запястье может двигаться вокруг двух осей. Оно может сгибаться и разгибаться под углом $60-70^\circ$ и 45° соответственно. Также запястье может сжиматься внутрь и вытягиваться наружу.

Так как связки с внутренней стороны сильнее, чем с внешней, запястье может разгибаться под большим углом, чем сгибаться. Важно знать, что вращательное движение внутрь и наружу включает движение костей предплечья. Запястье может вращаться внутрь на угол $140-150^\circ$. Выворачивание запястья внутрь вовлекает в себя движение и последующую блокировку



Рис. 20

костей и суставов руки и плеча. Если локоть согнут и запястье выкручено на 270° , локтевой и плечевой суставы будут заблокированы. Если рука выпрямлена, заблокировать плечо невозможно. Во внешнюю сторону запястье вращается на $15-25^\circ$.

Предел движения может быть увеличен до 90° , если вместе с запястьем будет вращаться и рука. При согнутом локте и выворачивании запястья наружу, предел движения увеличивается до 180° (рис. 19,20). Уязвимые точки предплечья и запястья:

- впадина, расположенная на тыльной стороне лучезапястного сустава со стороны большого пальца;
- область расположенная на предплечье со стороны большого пальца, примерно по середине лучевой кости.

Строение кисти и пальцев

Кости кисти, запястья и пальцев представляют собой рычаги, а мышцы являются источником движений. От большого пальца до мизинца проходят 5 малых костей по ладони. Кисть соединяется с запястьем костями пясти, а они в свою очередь — с костями пальцев.

Кости запястья соединяются с пятью длинными костями кисти. Предел движения этих костей очень мал. Большой палец может сгибаться и разгибаться, сжиматься внутрь и вытягиваться наружу, а также вращаться и прижиматься в ладони.

Пальцы одной руки состоят из девяти суставов. У большого пальца имеется один сустав, а у других четырех пальцев — по два. Эти суставы могут только сгибаться и разгибаться. Угол их выгибания — очень мал. По тыльной стороне кисти, между сухожилиями 3 и 4 пальцев, проходят лучевые и локтевые нервы. Два локтевых нерва и центральный нерв руки, с узлами, контролирующими мышцы кисти и пальцев, позволяют осуществлять сложные движения (рис.21,22).

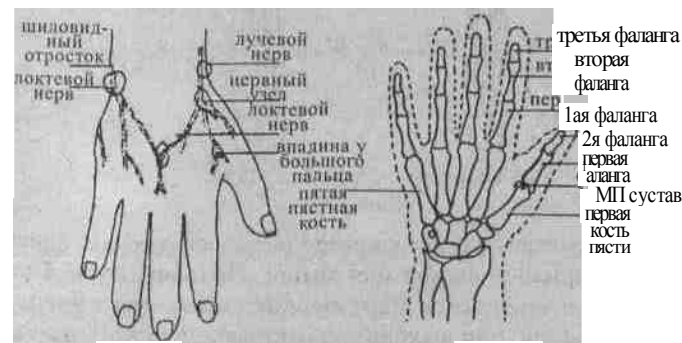


Рис. 21

Рис. 22

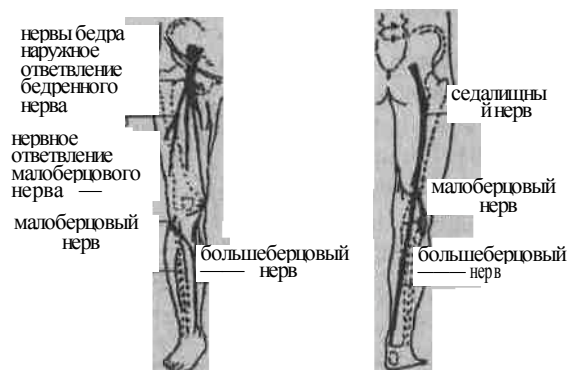
Уязвимые точки кисти:

- впадина у большого пальца;
- точка между 3 и 4 костями с тыльной стороны кисти.

Строение нижних конечностей

Нижние конечности включают в себя кости ноги, стопы и кости таза, к которым они присоединены.

Главная бедренная артерия проходит через лобковую кость и разветвляется. Одна ветвь идет вокруг наружной стороны коленного сустава и проходит через переднюю сторону большой берцовой кости к верхней части стопы. Артерия сзади большой берцовой кости переходит в артерию малой берцовой кости и тянется до нижней части стопы. Важные нервы ноги идут от пояса через центр таза и вниз по ногам. Седалищный нерв спускается по задней стороне ноги, разделяясь на большеберцовый и малоберцовый нервы. Большеберцовый нерв проходит сзади колена и идет вниз по икре, проходя внутри пятки и заканчивается в нижней части стопы. Малоберцовый нерв проходит рядом с коленом, вниз по голени и заканчивается в верхней части стопы (рис.23).



вид спереди вид сзади

Рис. 23

Бедренный сустав сильнее в центре и слабее по краям. Здесь у сустава нет сильных связок или мышц. Поэтому, когда бедро поднимается и вращается наружу или сжимается внутрь, с достаточной силой, оно выходит из сустава и часто происходит вывих.

Сам по себе бедренный сустав имеет большой предел движения, однако он ограничен сильными связками.

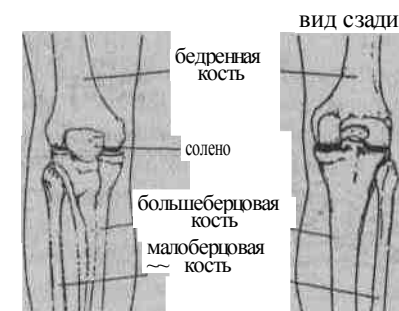
Бедро может вращаться вокруг трех осей. Оно может сгибаться, разгибаться, сжиматься внутрь, вытягиваться наружу, вращаться внутрь и наружу, а также двигаться по кругу.

Бедро может сгибаться под углом 115°. Если колено согнуть, этот угол становится наибольшим. Вытягивание назад возможно на 30-40°, наружу—до 45°. Угол сжатия бедра внутрь зависит от того, согнута или разогнута нога. Угол вращения бедра внутрь очень мал—10-15°. Угол вращения бедра наружу немного больше—около 35°.

Строение колена

Коленный сустав является одним из самых сложных. Колено может сгибаться и разгибаться. Угол сгибания равен 130°, однако коленный сустав не может сгибаться вперед. Голень может вращаться внутрь и наружу. Во время сгибания колена, голень вращается внутрь во время разгибания она вращается наружу. Во время сгибания сустава происходит движение коленной чашечки.

Когда колено согнуто под углом 130°, оно наиболее сильно и подвижно. Поэтому в бою предпочитают позицию полуприсед (рис.24).



вид спереди

Рис. 24

Уязвимые точки колена для удара:

- коленная чашечка;
- наружная сторона колена;
- внутренняя сторона колена;
- задняя поверхность коленного сустава.

Строение голеностопа и пальцев ног

Соединения костей голени можно разделить на большеберцовое соединение и малоберцовое соединение, мембрану между костями и связки малоберцовой кости.

Это соединение имеет достаточно малый предел движения. Суставы стопы представляют собой соединения между различными костями стопы (7 костей предстопа, 5 костей плюсны, 14 костей пальцев ног). Голеностопный сустав является наиболее важным в рукопашном бою. Этот сустав включает в себя соединения большеберцовой, малоберцовой костей и костей стопы. Сустав покрыт сухожилиями и поддерживается множеством связок. Вокруг голеностопного сустава располагаются основные связки. Треугольная связка с внутренней стороны сустава не дает стопе слишком далеко сгибаться назад и выворачиваться внутрь. Связка сзади сустава не дает костям голени выскальзывать из сустава вперед.

Через голеностопный сустав проходит множество нервов. По внутренней поверхности лодыжки проходит большеберцовый нерв. Нервы, которые проходят в нижнюю часть стопы, разделяются на внутренние и наружные (рис. 25,26).

Рис. 25 Рис. 26

Уязвимые точки



голеностопа для ударов:

- большая берцовая кость;
- внутренняя сторона голеностопного сустава;
- наружная сторона голеностопного сустава;
- пальцы ног.

Мускулатура человека (рис.27,28)

Мускулатура туловища

В грудной части: большая грудная мышца, начинается от грудины и ключиц широким основанием и прикрепляется другим, узким концом к плечевой кости верхней конечности; малая грудная мышца прикрепляется к отростку лопатки вверх и к верхним ребрам вниз; межреберные мышцы—наружные и внутренние, находящиеся между ребрами и в межреберных пространствах.

Мышцы живота состоят из нескольких слоев. Наружный слой составляет прямые мышцы живота, широкой лентой лежащие впереди и прикрепленные к ребрам, внизу—к локтевому сочленению таза.

Следующие два слоя образуются косыми мышцами живота—наружными и внутренними. Все подготовительные упражнения, связанные с наклоном туловища вперед, в сторону и с вращением его, ведут к укреплению мышц брюшного пресса.

Мышцы спины расположены в несколько слоев.

К мышцам первого слоя относятся трапециевидные и широкие мышцы спины. Сильная трапециевидная мышца расположена в верхней части спины и на шее.

Прикрепляясь к затылочной кости черепа, шейных и грудных позвонков, она направляется к лопатке и к ключице, где находит свое второе прикрепление.

Трапециевидная мышца при своем сокращении откидывает голову назад, сводит лопатки и, подтягивая кверху наружный край ключицы и лопатку, поднимает руку выше уровня плеча (если при этом сокращается дельтовидная мышца).

Широкая мышца занимает значительную часть всей спины. Покрывая ее, она начинается от крестца, поясничных и половины грудных позвонков, прикрепляется к плечевой кости. Широкая мышца спины тянет руку назад, и совместно с большой грудной мышцей приводит ее к туловищу.

Например, если вы захватили у противника руку, то обычно он ее старается вырвать путем резкого сгибания руки в локтевом суставе и приведением плечевой кости к туловищу. При приведении плечевой клетки к туловищу большую роль играет большая мышца спины и большая грудная мышца.

Мускулатура человека (рис.27,28)

Мускулатура туловища

В грудной части: большая грудная мышца, начинается от грудины и ключиц широким основанием и прикрепляется другим, узким концом к плечевой кости верхней конечности; малая грудная мышца прикрепляется к отростку лопатки вверх и к верхним ребрам вниз; межреберные мышцы—наружные и внутренние, находящиеся между ребрами и в межреберных пространствах.

Мышцы живота состоят из нескольких слоев. Наружный слой составляет прямые мышцы живота, широкой лентой лежащие впереди и прикрепленные к ребрам, внизу—к локтевому сочленению таза.

Следующие два слоя образуются косыми мышцами живота—наружными и внутренними. Все подготовительные упражнения, связанные с наклоном туловища вперед, в сторону и с вращением его, ведут к укреплению мышц брюшного пресса.

Мышцы спины расположены в несколько слоев.

К мышцам первого слоя относятся трапециевидные и широкие мышцы спины. Сильная трапециевидная мышца расположена в верхней части спины и на шее.

Прикрепляясь к затылочной кости черепа, шейных и грудных позвонков, она направляется к лопатке и к ключице, где находит свое второе прикрепление.

Трапециевидная мышца при своем сокращении откидывает голову назад, сводит лопатки и, подтягивая кверху наружный край ключицы и лопатку, поднимает руку выше уровня плеча (если при этом сокращается дельтовидная мышца).

Широкая мышца занимает значительную часть всей спины. Покрывая ее, она начинается от крестца, поясничных и половины грудных позвонков, прикрепляется к плечевой кости. Широкая мышца спины тянет руку назад, и совместно с большой грудной мышцей приводит ее к туловищу.

Например, если вы захватили у противника руку, то обычно он ее старается вырвать путем резкого сгибания руки в локтевом суставе и приведением плечевой кости к туловищу. При приведении плечевой клетки к туловищу большую роль играет большая мышца спины и большая грудная мышца.

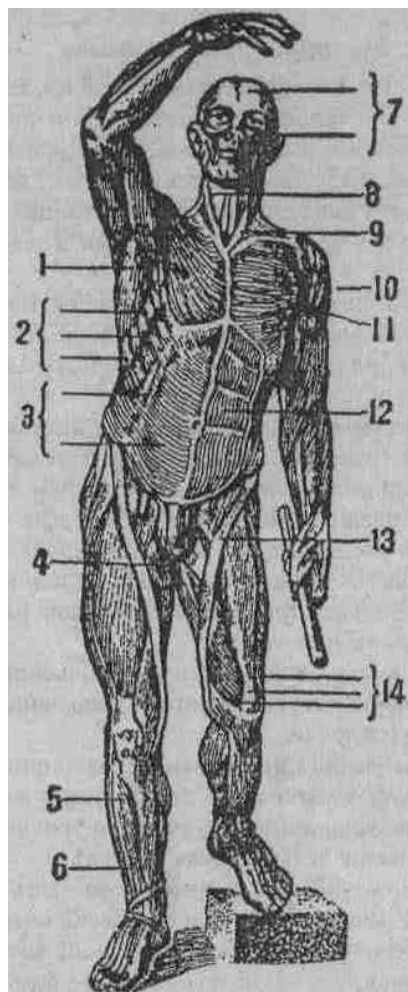


Рис.27. Мускулатура человека (передний план) 1-широкая мышца спины, 2-зубцы передней зубчатой мышцы, 3-косые мышцы живота, 4-приводящие мышцы бедра, 5-длинная малоберцовая мышца, 6-передняя большеберцовая мышца, 7-миимические мышцы, 8-мышцы шеи, 9-грудино-ключично-сосковая мышца, 10-дельтовидная мышца, 11-большая грудная мышца, 12-прямая мышца живота, 13-подтяжная мышца, 14-четырёхглавая мышца бедра (разгибатель голени)

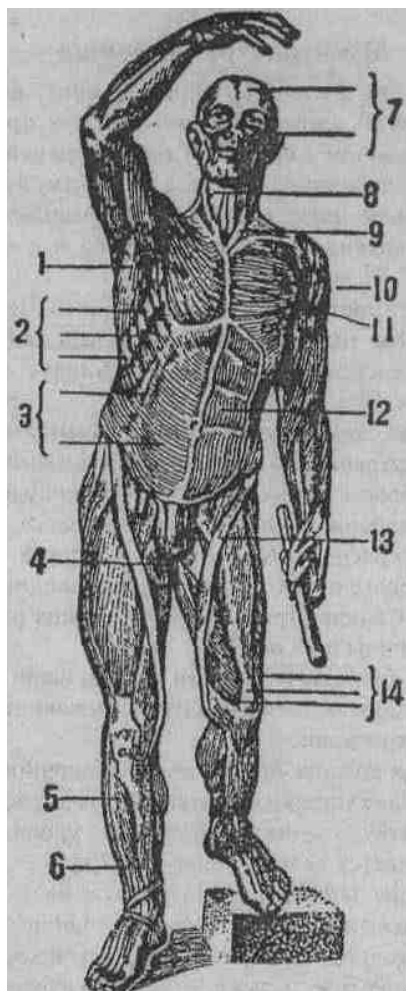


Рис.27. Мускулатура человека (передний план) 1-широкая мышца спины, 2-зубцы передней зубчатой мышцы, 3-косые мышцы живота, 4-приводящие мышцы бедра, 5-длинная малоберцовая мышца, 6-передняя большеберцовая мышца, 7-мигические мышцы, 8-мышцы шеи, 9-грудино-ключично-сосковая мышца, 10-дельтовидная мышца, 11-большая грудная мышца, 12-прямая мышца живота, 13-подтяжная мышца, 14-четырёхглавая мышца бедра (разгибатель голени)

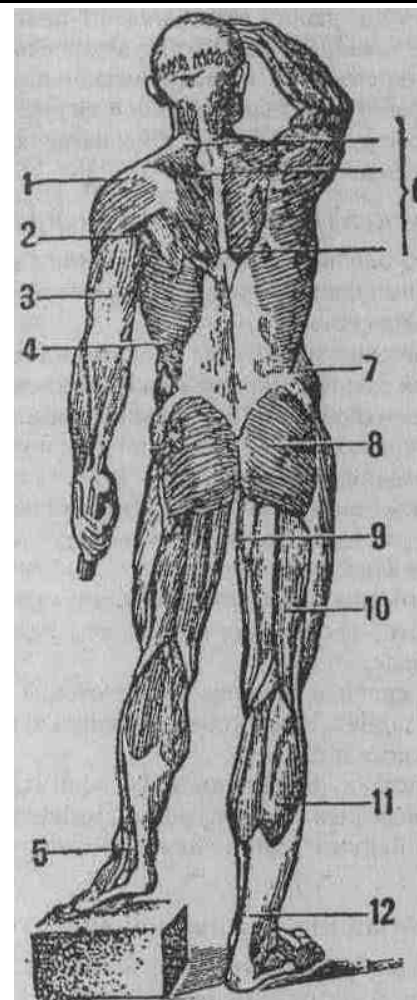


Рис.28. Мускулатура человека (задний план) 1-дельтовидная мышца, 2-большая круглая мышца, 3-трехглавая мышца плеча, 4-широкая мышца спины, 5-сухожилия мышц, 6-трапецевидная мышца, 7-косые мышцы живота, 8-большая ягодичная мышца, 9-приводящая мышца бедра, 10-двухглавая мышца бедра, 11-трехглавая (икроножная) мышца голени, 12-Ахиллово сухожилие

Мышцы несущие работу разгибателей туловища, находятся в глубоком слое мышц спины. Этот глубокий слой начинается от крестца и прикрепляется ко всем позвонкам и ребрам. Эти мышцы при работе обладают большой силой. От них зависит выправка человека, равновесие тела, поднятие тяжестей и умение удерживать тело в нужном положении.

Мускулатура верхних конечностей

Мускулатура верхних конечностей состоит в большей своей части из длинных мышц, перекинутых через плечевой, локтевой и лучезапястные суставы.

Плечевой сустав покрывает дельтовидная мышца. Она прикрепляется с одной стороны к ключице и лопатке, с другой стороны—к плечевой кости. Дельтовидная мышца отводит руку туловища до уровня плеча и частично участвует в проведении вперед и отведении руки назад.

Двуглавая мышца руки (бицепс), находясь на передней поверхности плечевой кости, производит, главным образом, сгибание руки в локтевом суставе.

Трехглавая мышца (трицепс), находясь на задней поверхности плечевой кости, производит в основном разгибание руки в локтевом суставе.

Сгибатели кисти и пальцев расположены на предплечье спереди, на задней поверхности предплечья расположены разгибатели кисти и пальцев.

Мышцы вращающие предплечье вовнутрь (пронация), находятся на передней его поверхности, мышцы же, вращающие предплечье кнаружи (супинация), расположены на задней поверхности.

Мышцы нижних конечностей

Мышцы нижних конечностей обладают большей массивностью и силой, чем мышцы верхних конечностей. Начиная от поясничных позвонков внутренней поверхности безымянной кисти подвздошью, поясничная мышца перекидывается спереди через кости таза и прикрепляется к бедренной кости. Она сгибает бедро в тазобедренном суставе. Эта мышца играет роль при подножках, так как ноге приходится принимать разное положение сгибания. Одним из элементов сгибания является положение "переднее", где нога поднимается вперед и вверх.

Разгибанием же бедра назад ведает большая ягодичная мышца. Она начинается от костей таза и прикрепляется нижним концом к бедренной кости сзади. Мышцы отводящие бедро в сторону, расположены под большой ягодичной мышцей, и называются средней и малой ягодичными мышцами.

На внутренней поверхности бедра расположена группа приводящих мышц. Самая сильная из всех мышц ноги—четырёхглавая мышца располагается на бедре спереди. Ее нижнее сухожилие прикреплено к большеберцовой кости, т.е. ниже коленного сустава. Данная мышца совместно с повздошно-поясничной мышцей производит сгибание (поднимание) бедра ноги вперед-вверх. Главное ее действие—разгибание ноги в коленном суставе (большую роль играет при ударах ногой). Сгибатели ног расположены, главным образом на задней поверхности бедра. На передней поверхности голени расположены разгибатели, а задней поверхности—сгибатели стопы. Самой сильной мышцей голени является трехглавая мышца ("икра"). Своим нижним концом эта мышца прикрепляется прочным ахиллесовым сухожилием, к пяточной кости. Сокращаясь, трехглавая мышца производит сгибание стопы, подтягивая пятку кверху.

Механика русского рукопашного боя

В реальном поединке существует два метода одержания победы над противником. Первый метод сводится к прямому противопоставлению силе противника еще большей силы с вашей стороны. В этом случае победит тот у кого больше сила. Другой метод выделяет работу с направлением, точкой приложения силы, и с фактом, что бой происходит в трехмерном пространстве. В этом случае можно рассеивать силу с почти бесконечного числа углов. Всегда найдется одно направление, которое будет наиболее эффективно для работы с силой нападающего.

В русском стиле рукопашного боя не противопоставляют свою силу силе противника, а пропускают ее мимо себя и используют против самого нападающего. Следовать за противником и добавлять свою энергию к его, чтобы одержать победу с наименьшими усилиями это основа правильного применения принципов стиля.

Знание границ подвижности каждого сустава, особенно конечностей, позволяет использовать их для управления, противником с помощью болевых воздействий. Чтобы вызвать максимальную боль и при этом затратить минимум собственных сил, используются рычаги. Рычаг это простая система, в которой "плечо рычага" приводится в движение силой, которая заставляет его вращаться вокруг "точки вращения". "Точка вращения"—это зафиксированная опора, именуемая "точкой опоры".

Механика рычага позволяет увеличивать силу во много раз. Используя принцип рычага следует учитывать место точки опоры относительно точки приложения силы.

Плечо рычага—это то, что формирует прямую ось от точки приложения силы до объекта, который нужно сдвинуть. Расстояние между точкой приложения силы и точкой опоры называется "плечо силы". В зависимости от взаимного расположения точки опоры, силы, совершающей работу, и противодействующей силы в механике рассматриваются три типа рычагов.

точки К в ущерб к приложенной силе.

Этот рычаг еще называют "рычагом скорости". Все сгибательные мышцы действуют в условиях такого рычага, следовательно существует ряд приемов построенных по принципу сгибания (рис.29в).

Рис. 29 в

Вращательное движение (принцип вращения)

В практике рукопашного боя активно используется принцип вращения. Когда противник атакует, необходимо быстро повернуть свое тело или руку в том же направлении, чтобы увеличить его инерцию. Необходимо следовать за движением противника, поворачиваясь в сторону. Когда противник атакует, необходимо вращать свою руку, чтобы увеличить скорость его удара и в то же время быстро повернуть свое тело так, чтобы противник не попал в цель и потерял равновесие (рис.30,31).

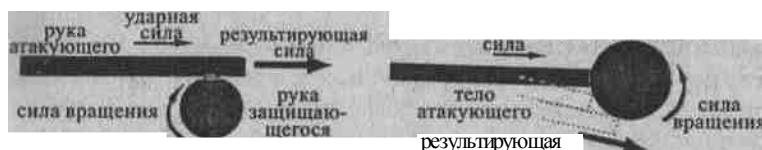


Рис. 30

Рис. 31

тело
ударная защищающегося

Равновесие

Условием равновесия человека является размещение вертикальной проекции вектора силы тяжести в пределах опорной площади (рис.32).

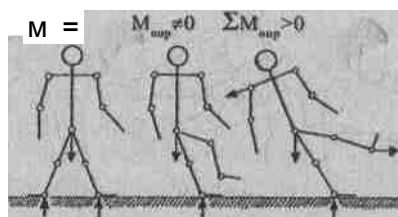


Рис. 32

Так как общий центр тяжести человеческого тела находится в районе таза, управление равновесием осуществляется перемещением таза и опорной площади. Например, при прямом ударе в плечо создается опрокидывающий момент относительно оси опорной точки и скручивающий момент относительно оси позвоночника. Чтобы сохранить устойчивое положение нужно переместить таз вниз, развернуть плечо и отшагнуть в сторону, что позволит компенсировать опрокидывающийся и скручивающий моменты.

Соответственно для того, чтобы вывести противника из равновесия, необходимо:

- не допустить возможные перемещения опорной площади
- вывести проекцию вектора веса за пределы опорной площади.

Стойки

Одним из условий успешного ведения боя является постоянное поддержание положения, при котором сохраняется устойчивое равновесие, что не позволяет противнику провести прием. Устойчивое равновесие обеспечивается возможностью гибкого управления общим центром тяжести. Выполнение этого требования обеспечивается основной боевой стойкой.

В этой стойке колени и пальцы рук чуть согнуты, руки расслаблены, локти как бы вывернуты и направлены наружу, ладони обращены назад. Ноги на ширине плеч, пальцы ног касаются земли, стопы параллельны друг другу. Большие пальцы ног, коленные чашечки, кости, тыльные части кистей и плечи находятся в одной вертикальной плоскости. Подбородок касается груди, таз подается вперед, живот втянут. Данное положение называется стойкой в нижней рамке (рис.33). Рамка образуется предплечьями.

Из вышеописанной стойки легко перейти в стойку рамкой вверх. Для этого, согнув локти, поднимите ладони так, чтобы большие пальцы рук были на уровне глаз. Ладони обращены друг к другу (рис.34).

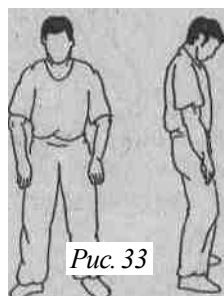


Рис. 33



Рис. 34

Стойка может быть фронтальной, когда ноги расположены перпендикулярно к линии атаки, либо с выставленной вперед ногой.

Техника передвижений

Передвижения можно разделить на:

- передвижения шагом;
- передвижения бегом;
- передвижения прыжками;
- кувырком или перекатом;
- передвижения ползком.

Передвижения шагом составляют важнейший элемент рукопашного боя, так как на них основаны практически все тактические действия и комбинации.

К этому виду техники относятся одиночные шаги, повороты, подскоки, комбинированные шаги.

Поворот из фронтальной стойки

Из фронтальной стойки следует развернуть стопу левой ноги на 90° влево. Одновременно корпус следуя за стопой также поворачивается влево (рис.35).

Аналогичным образом выполняется поворот вправо.

Боковой шаг с поворотом

Из фронтальной стойки правой ногой сделайте шаг вправо, после чего левую ногу подтяните к правой одновременно разворачивая ее влево. Следуя за левой ногой, корпус также поворачивается влево (рис.36).

Аналогичным образом выполняется боковой шаг с поворотом вправо.

V Важные моменты

- Ни в коем случае нельзя выпрямлять ноги в коленях.

Шаг вперед

Сначала перемещают ногу, стоящую впереди, а затем подтягивают другую ногу (рис.37).



Рис.35

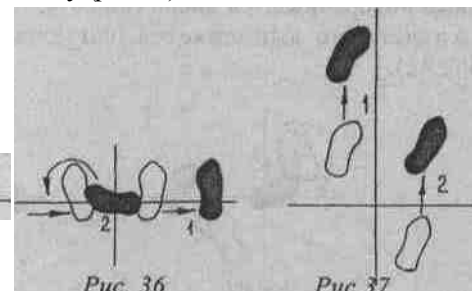


Рис. 36

Рис. 37

Шаг назад

При передвижении назад первой перемещают ногу стоящую сзади, а затем подтягивают другую ногу (рис.38).

Шаг вправо

Из стойки с выставленной вперед левой ногой вначале делают шаг правой вправо, затем левой—вправо (рис.39).

Шаг влево

Из стойки с выставленной вперед левой ногой вначале делают шаг влево левой ногой, затем—правой (рис.40).

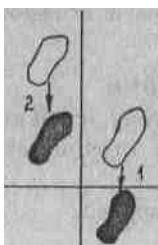


Рис. 38



Рис.39

Рис.40

!!!

Важные моменты

- Первый шаг всегда делают той ногой, в какую сторону следует сделать передвижение. Так правой ногой шагают в случае если выполняется перемещение вправо, а левой—если влево.

Боковой шаг вправо с поворотом влево

Из стойки с выставленной вперед левой ногой вначале делается шаг правой ногой вправо и немного вперед, после этого левая нога разворачивается влево и подтягивается вправо. Корпус также поворачивается влево (рис.41).

Аналогично выполняется шаг влево с разворотом влево (рис.42).

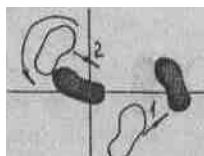


Рис.41

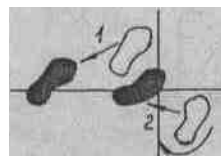


Рис.42

!!! Важные моменты

- Если вы находитесь в стойке с выставленной вперед правой ногой (правосторонней), то все передвижения делаются по аналогии с вышеописанными техниками.
- Все движения должны быть естественны и расслаблены.
- Ноги должны быть всегда немного согнуты в коленях.
- Шаги—"скользящие" над землей.

Техника падений, кувырков и перекатов

В рукопашной схватке падения не являются редкостью. Поэтому умение падать не получая травм необходимо бойцу-рукопашнику, а во многих случаях только умением перекатываться при ударе о землю можно обратить силу броска противника в эффективное оружие направленное против него самого.

Все приемы падения можно разделить по некоторым параметрам:

Цель падения:

- способ смягчить удар о землю;
- падение и перекат как способ перемещения;
- падение как способ ухода от удара или броска;
- как способ усиления удара по ногам противника.

Относительно высоты:

- кувырки и перекаты лежа;
- падение с колен;
- падение из стойки;
- падение с высоты.

По направлению падения:

- вперед;
- назад;
- вбок.

Принципы

падения:

- при ударе о землю скручиваться, а не биться всем телом;
- силу удара стремиться распределить на возможно большую площадь;
- расслабляясь, гасить скорость падения;
- все движения выполняются от таза;
- изменение поступательного движения во вращательное на земле производится за счет скручивания телом вокруг какой-либо оси вращения (позвоночник, плечи и т.д.);
- во время контакта с землей необходимо делать выдох.

Падение вперед на руки

Вариант 1.

Из исходной стойки упадите вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки. Непосредственно перед контактом с землей руки немного подаются вперед. Падение смягчается благодаря уступающей работе мышц-разгибателей плеча. Лицо поворачивается вправо или влево (рис.43-46).

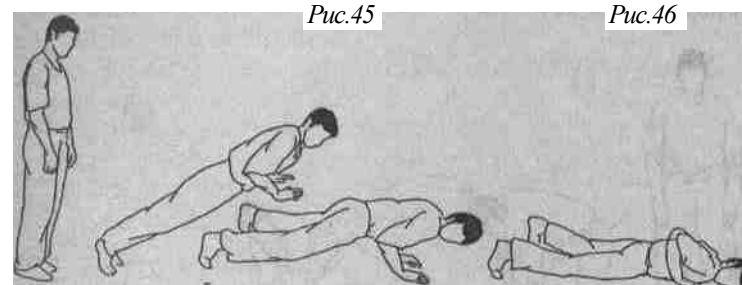


Рис.43 Рис.44

Вариант 2.

На месте, где располагались ступни ног, при падении должна оказаться середина туловища. В этом случае необходимо вначале согнуться в пояснице и руками опереться о землю. Таз подать назад. После этого выпрямляя ноги в коленях переместить их назад. Ноги должны быть раскинуты в сторону. Сила падения гасится сгибанием рук в локтях (рис.47-51).

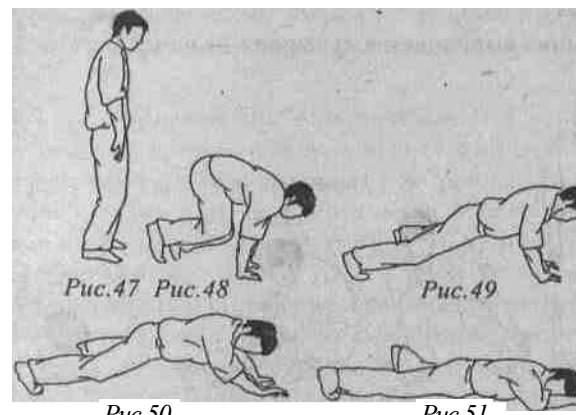


Рис.50

Рис.51

Вариант 3.

Падение на линию, где стояли ноги, должны попасть руки. Выполняется аналогично предыдущему варианту.

Падение в сторону на руки

Вначале на землю ставятся руки, затем согнутые в коленях ноги выбрасываются в соответствующую сторону. Локти разводятся, чтобы смягчить падение. Голова поворачивается в сторону (рис.52-55).

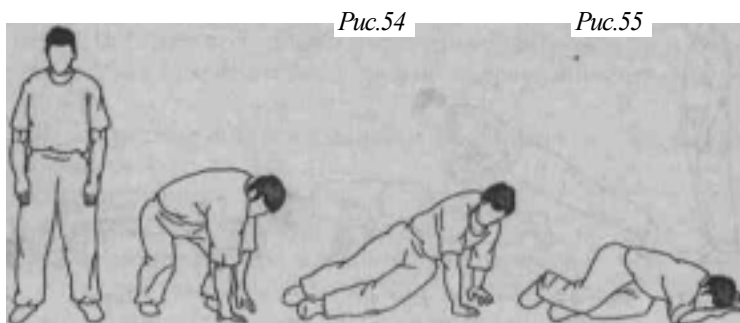


Рис.52 Рис.53

Падение на бок.

Приседая и одновременно закручивая туловище вправо, опуститься на землю правой ягодицей и перекатиться в группировке на левый бок.

Левой рукой можно сделать амортизирующий удар о землю (рис.56-59).

Аналогично выполняется кувырок в сторону.

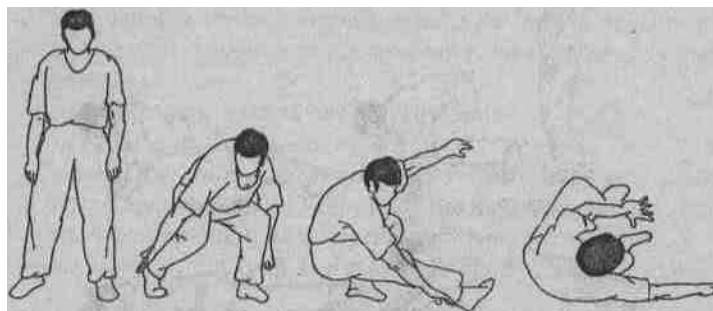


Рис.56 Рис.57 Рис.58 Рис.59

Кувырок вперед

Вначале следует изучать кувырок с колен.

Колено правой ноги опустите на землю. Ладонь левой руки также опустите на землю. Правая рука выкручивается вперед в плечевом и локтевом суставе, что в сочетании с толчком ног дает импульс к кувырку вперед. Голова наклоняется влево и вы делаете кувырок вперед (рис.60-64).

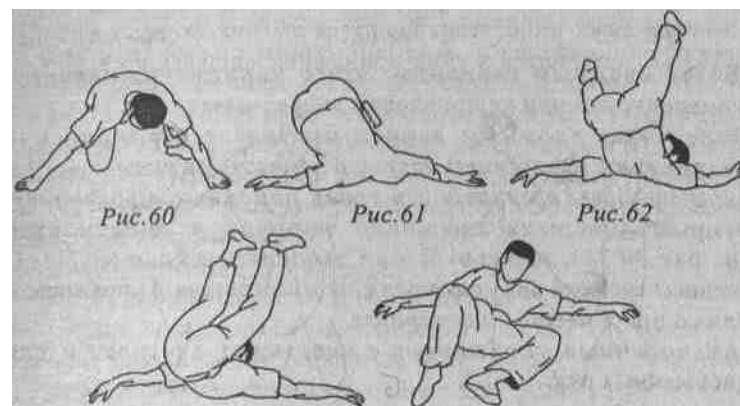


Рис.63 Рис.64

Упражнение на чувствительность

В арсенале русского стиля рукопашного боя есть ряд упражнений направленных на развитие чувствительности свои? конечностей и определение "пустот" в обороне противника, •< также для определения направления движения его импульса силы.

Упражнение для предплечий

Примите правостороннюю или левостороннюю стойки и скрестите предплечья разноименных рук (рис.65). Выполняйте вращательные движения во фронтальной плоскости стараясь "приклеиться" своей рукой к руке партнера. Один из упражняющихся играет роль ведущего, а другой ведомого. При вращении рук в другую сторону необходимо поменяться ролями. Например, партнер с черными волосами является "ведущим" при вращении рук по часовой стрелке по отношению к нему и становится "ведомым" при вращении против часовой стрелки (рис.65-67).

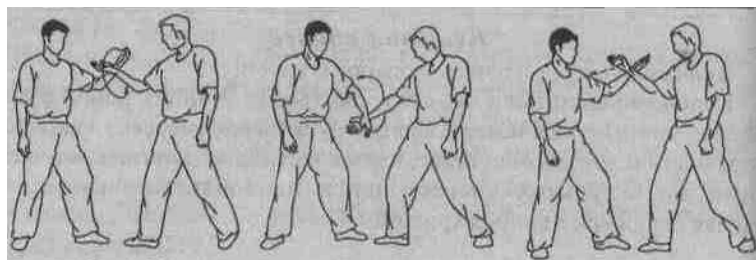


Рис. 65

Рис. 66

Рис. 67

Более сложным вариантом этого упражнения является выполнение его при перемещении вперед-назад.

Еще более сложным вариантом является выполнение упражнения с нанесением ударов и толчков. Вначале толчки и удары наносятся медленно в грудь или живот противника, который совершая вращения корпуса и конечностей (см. рис.30,31), должен от них защищаться (рис.68-71). С течением времени движения должны убыстряться, а упражнение должно приобретать вид спарринга.

Аналогичные упражнения существуют для плеч и для одноименных рук.

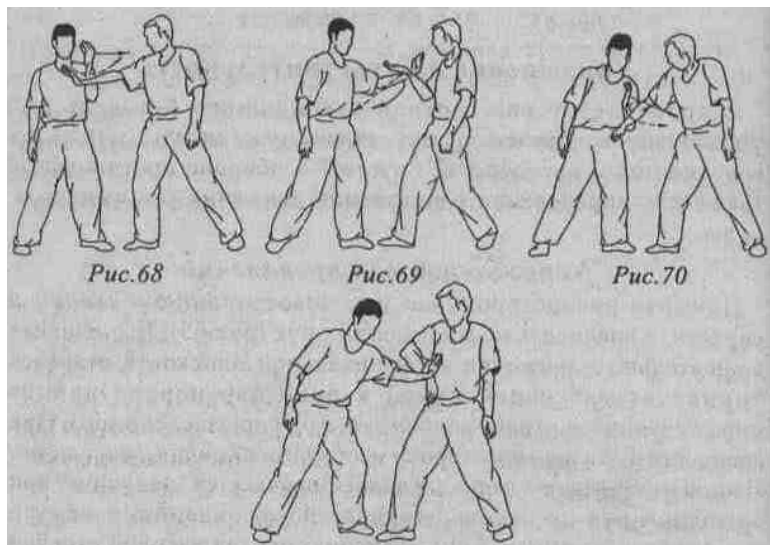


Рис. 68

Рис. 69

Рис. 70

Рис. 71

Техника ударов руками

Русский рукопашный бой можно отнести к мягким стилям борьбы, вследствие чего ударная техника не занимает в нем ведущего положения. Тем не менее изучению ударов уделяется довольно много времени. Известно, что любой реальный поединок редко обходится без ударов, кроме того если противник в бою часто пользуется ударами, то естественно надо правильно на них реагировать и использовать адекватную технику и принципы. Поэтому прежде чем на тренировках учиться защищаться от ударов, необходимо поставить самому правильные удары.

Основные требования к ударам:

- удары наносятся расслабленной рукой;
- в ударе задействовано практически все тело;
- удар наносится любой частью тела;
- удар может наноситься из любого положения;
- движение никогда не обрывается.

В начале рассмотрим методы и принципы нанесения ударов кулаком

Прямой удар кулаком в голову

Целью прямого удара кулаком является кончик носа, верхняя губа, нижняя челюсть, иногда горло.

Прямой удар кулаком левой руки.

Из положения верхних рамок при левосторонней стойке необходимо толчком носка правой ноги послать тело вперед, перенося его вес на ступню левой ноги, выпрямленной в коленном суставе. Одновременно левая рука резко выпрямляется, туловище несколько поворачивается слева-направо, кулак подходя к цели, наклоняется вперед, кисть руки в момент нанесения удара сжимается. Кисть свободной руки страхует голову, а предплечье—туловище.

Прямой удар кулаком правой руки

Из левосторонней стойки толчком носка правой ноги необходимо послать тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа-налево и посылая кулак прямолинейно к цели.

С приближением кулака к цели ладонь левой руки поднимается для страховки головы, а опущенный локоть—туловище. Правую ногу можно оставить на месте, либо подтянуть вперед в зависимости от расстояния до цели (рис.72,73).

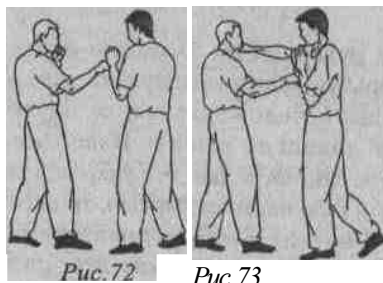


Рис. 72

Рис. 73

Отрабатывать удар можно на воздухе, с напарником, на мешке с песком и боксерской груше.

При отработке с партнером, удар наносится по его ладони, которая имитирует цель. Если партнер отступает назад, то вы тренируетесь в нанесении удара в атаке, если он наступает вперед, то вы тренируетесь в ударах при отходе. Если он стоит на месте то следует вначале сблизиться с ним, нанести удар, а потом очень быстро отойти в исходную позицию на прежнюю дистанцию.

Ладонь, имитирующую цель необходимо держать на уровне лица и чуть-чуть от него сбоку. Ладонь направлена вперед.

При этом методе тренируются одновременно оба партнера. Один—в постановке ударов на месте и в движении, а другой, держа ладонь в непосредственной близости от своего лица, упражняется в том, чтобы не бояться ударов, не моргать глазами и не отклоняться назад. Кроме этого оба бойца должны постоянно следить за соблюдением правильной дистанции (рис.74-76).

Боковой удар кулаком

Основным признаком боковых ударов является направление удара в цель сбоку. В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении.

Боковые удары менее дальнобойны, чем прямые, но они, исключительно сильны и действенны, и рассчитаны на потрясение противника.

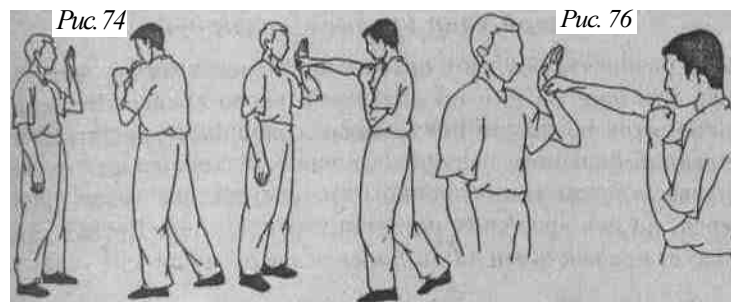


Рис. 74

Рис. 76

Рис. 75

Кулак, локоть и плечо находятся в одной плоскости, и кулак описывает дугу или часть окружности, идя как бы по касательной к цели. Туловище вращается слева-направо или справа-налево. Практически выгоднее, чтобы рука, наносящая удар, шла, во-первых, не по окружности, а по отрезку кривой, несколько распрямленному по направлению к цели, во-вторых, не в плоскости, параллельной полу, а немного сверху-вниз (а иногда и снизу-вверх).

Боковой удар правой рукой

Этот удар начинается с толчка носком правой ноги, затем включаются мышцы-разгибатели бедра, туловище начинает вращаться справа-налево, лучше по воображаемой наклонной оси, проходящей через левое плечо—правую ступню. Кисть левой руки страхует левую часть лица, а локоть—область сердца и корпус, правая рука наносит удар описанным выше способом, но несколько сверху-вниз. По окончании удара (если после него не следует серия) необходимо вернуться в исходное положение (рис.77,78).



Рис. 77



Рис. 78

кулаком левой руки

Удар начинается толчком правого носка, левая нога делает шаг влево или вперед, или по диагонали влево вперед. Вес тела переносится на левую ногу, которая начинает вращаться на основании большого пальца. Туловище делает поворот слева-направо в левом тазобедренном суставе, вынося левое плечо вперед, но ось вращения остается вертикальной. Правая рука страхует правый бок и лицо. Далее левая рука наносит удар.

Удары снизу

Удары этого типа направлены снизу-вверх. Пальцы руки обращены к атакующему.

Вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева-направо, резко распрямляется. Левое плечо выносится вперед, кулак левой руки поворачивается пальцами к своей груди и направляется снизу-вверх. Все тело, как бы подбрасываемое снизу пружиной, устремляется в направлении удара.

При ударе правой рукой все движения соответственно изменяются (рис.79,80).

Также часто применяются прямые удары в корпус. Эти удары также можно выполнять как левой, так и правой рукой. Целью нанесения являются область сердца, солнечного сплетения, область паха и т.д. (рис.81).

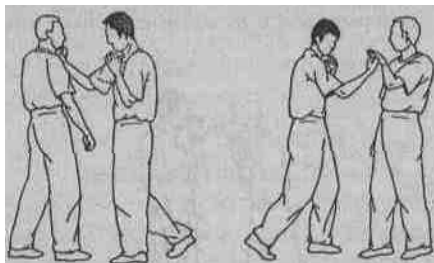


Рис. 79

Рис.80



Рис.81

Удары сверху-вниз

Эти удары наносятся тыльной стороной кулака.

Из левосторонне стойки толчком носка правой ноги необходимо направить тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа-налево и послать свой правый кулак вперед вверх, затем сверху-вниз к цели. Аналогично выполняется удар по касательной сверху-вниз и вправо (рис.82,83).

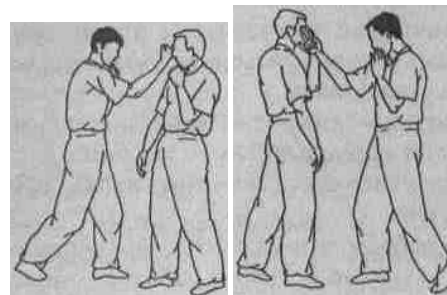


Рис.82

Рис.83

Таким же образом наносятся удары левой рукой. Их целью являются: область виска, челюсть, переносица, кончик носа.

Серии ударов

В поединке часто наносят несколько ударов подряд, как одной рукой, так и попеременно обеими руками. Чаще всего используются двойные удары. Они могут наноситься как в одну, так и в различные цели.

Наиболее распространенными сериями являются:

- прямой удар кулаком передней руки в голову и прямой удар кулаком задней руки в голову;
- прямой передней рукой в голову, прямой задней рукой в туловище;
- прямой передней рукой в голову, боковой задней рукой в голову;
- прямой передней рукой в голову, удар снизу-вверх задней рукой в голову (корпус);
- боковой передней рукой в голову, прямой задней рукой в голову (корпус);
- прямой задней рукой в голову (корпус), боковой удар передней рукой в голову;

- двойной боковой удар в голову;
- боковой удар одной рукой, удар снизу-вверх в голову другой рукой;
- удар снизу-вверх одной рукой (передней или задней), боковой удар другой рукой.

Удары открытой кистью

В русском стиле большинство ударов проводятся открытой кистью, используя скручивание и волнообразное движение из таза. Траектории ударов открытой рукой совпадают с траекториями ударов кулаком и подразделяются на:

- 1) Удары сверху-вниз.
Цель атаки—ключица, верхние конечности, бедра.
- 2) Удары по касательной.
Цель атаки—уши, шея, ключицы, ребра, сердце, удар под колено.
- 3) Удары ребром ладони в горизонтальной плоскости.
Цель атаки—нос, горло, шея, область живота, ребра, бедра, удар под колено.
- 4) Удары рукой снизу-вверх.
Цель атаки—нос, подбородок, область паха.

Удары ладонями

В бою часто используют удары ладонями, это:

- удары по ушам сбоку;
- прямые удары в солнечное сплетение;
- прямые удары в спину.

Удары пальцами

- тычок пальцами в глаза;
- тычок пальцами в горло;
- тычок пальцами в солнечное сплетение;
- тычок пальцами в подмышечную впадину;
- тычок большим пальцем во впадину за ушами;
- тычок большим пальцем в горло;
- тычок большим пальцем в солнечное сплетение;
- тычок большим пальцем в ребра.

Удары локтем

Удары локтем являются грозным оружием в ближнем бою. Защищаться от удара локтем очень трудно, так как он наносится почти без замаха с короткой дистанции и с большой скоростью.

Удары локтями бывают такими:

- боковые удары локтем в голову;
- боковые удары локтем в корпус;
- нисходящие удары локтем;
- восходящие удары локтем;
- удары локтем назад;
- удары локтем вбок.

V Важные моменты

- Наиболее часто встречающаяся ошибка при изучении ударов руками—это случай, когда рука после удара не забирается назад, а остается у цели атаки. Это дает противнику шанс нанести ответный удар. Поэтому большое внимание необходимо уделять тому, чтобы рука после удара быстро возвращалась в исходное положение.

Удар рукой "тройка"

Этот удар является "визитной карточкой" русского рукопашного боя и часто преследует цель вхождения из дальней дистанции боя в ближний бой. Техника выполнения этой серии следующая:

Наносится прямой удар рукой в солнечное сплетение противника, затем, сгибая эту же руку, выполняется удар локтем в живот или горло. Последний удар с оттяжкой по шее или в солнечное сплетение противника наносится тыльной стороной кулака (рис.84-87).

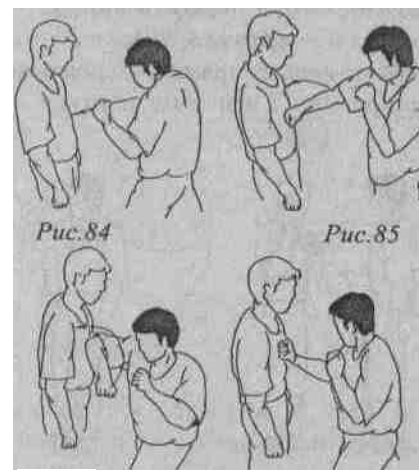


Рис.84

Рис.85

Рис.86

Рис.87

Защита от ударов руками

Защитой называется действие, выполняемое бойцом-рукопашником с целью нейтрализации атаки противника.

В практике единоборств существуют две группы приемов нападения и соответственно две группы приемов защиты:

- удары и защиты от них;
- захваты, броски, удержания и защиты от них; По способам перемещения защищающегося приемы защиты делятся на:
 - защиты перемещением;
 - защиты падением;
 - защиты на месте.

В свою очередь защита на месте может быть выполнена в контакте с противником и без него. Прием защиты в контакте:

- защита скручиванием корпуса вокруг позвоночника;
- защита скручиванием рук в плечах;
- защита скручиванием предплечий.

Защита от прямых ударов кулаком

Защита скручиванием корпуса вокруг позвоночника (рис. 88,89).

Этот прием эффективен от прямых ударов рукой. Вектор силы противника направлен к вашему корпусу в вертикальной плоскости.



Рис.88

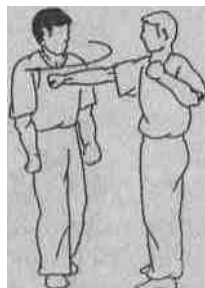


Рис.89

Противник правой рукой наносит прямой удар в грудь. Необходимо расслабиться и произвести скручивание тазом и корпусом по часовой стрелке. Далее существует три варианта выполнения этого приема:

- при скручивании корпуса сохраняется контакт конечности противника и вашей груди. Грудь должна быть выпуклой, мышцы напряжены. Направление вектора силы противника не меняется;
- скручивание корпуса производится вместе с разворотом из фронтальной стойки (см.рис.35). В этом случае защита производится без контакта с рукой противника;
- скручивание корпуса производится в сочетании с боковым шагом и поворотом (см.рис.36).

Защита скручиванием предплечья из положения нижних рамок (рис.90,91)

Эта защита эффективна против прямых ударов в живот рукой. При данном виде атаки вектор силы направлен на вас в вертикальной плоскости немного вниз.

Необходимо скрутиться вокруг позвоночника по часовой стрелки и убрать с линии атаки таз и живот. Предплечье вашей левой руки встречает руку противника и скручиваясь по часовой стрелке, направляет атаку мимо себя.

При выполнении данной защиты необходимо немного присесть и сделать выдох.

В конечном положении ваше предплечье прижато к животу и развернуто локтем вперед, а кулак тыльной стороной прижат к телу на уровне паха.



Рис.90

Рис.91

Эта защита используется в том случае, когда в начале атаки вы находились в положении с опущенными руками.

Защита скручиванием предплечья из положения верхних рамок.

Вариант 1 (рис.92,93).

Противник наносит прямой удар правой рукой в грудь или лицо. Разверните корпус по часовой стрелке вправо, скручиваясь в позвоночнике. Внешней стороной предплечья своей правой руки необходимо встретить предплечье бьющей руки противника. Вращая свое предплечье по часовой стрелке и сопровождая бьющую руку отведите атаку противника мимо себя.



Рис.92



Рис.93

Вариант 2 (рис.94,95).

Противник наносит прямой удар правой рукой в голову или грудь. Разверните корпус по часовой стрелке вправо, скручиваясь в позвоночнике. Внешней стороной предплечья левой руки встречайте предплечье бьющей руки противника и вращая ее против часовой стрелки отведите атаку мимо себя.

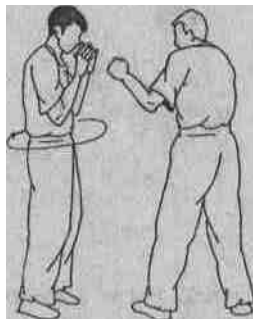


Рис.94

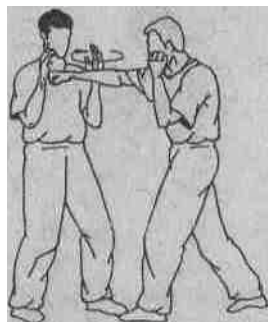


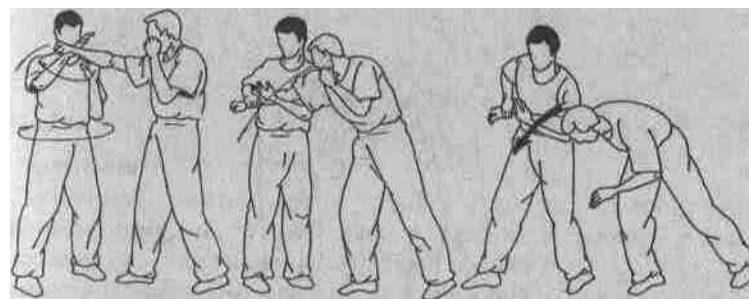
Рис.95

Защита с сопровождением бьющей руки и ее захват снизу (рис. 96-98)

Противник наносит прямой удар кулаком правой руки в голову. Скручиваясь в позвоночнике по часовой стрелке вправо уйдите с линии атаки, а внешней частью предплечья своей правой руки, заблокируйте предплечье бьющей руки противника и отведите ее мимо себя. Противник промахнувшись начинает терять равновесие. Именно в этот момент своей правой рукой надо захватить правую руку противника, а левой рукой снизу прижать ее к своему телу. Ваше левое плечо давит на плечо оппонента.

Рис.96 Рис.97

Рис.98



Защита с сопровождением бьющей руки и ее захватом сверху (рис.99-101)

Защита выполняется алогично предыдущей, с той разницей, что захват бьющей руки противника и прижатие ее к своему корпусу осуществляется левой рукой сверху.

Защита скручиванием предплечья из положения верхних рамок при атаке противника в живот (рис.102)

Противник кулаком своей левой руки наносит прямой удар в живот. Для того, чтобы уйти с линии атаки необходимо произвести скручивание в позвоночнике против часовой стрелки или выполнить боковой шаг с поворотом влево.

Вращая предплечье своей правой руки против часовой стрелки, отведите атаку противника мимо себя.

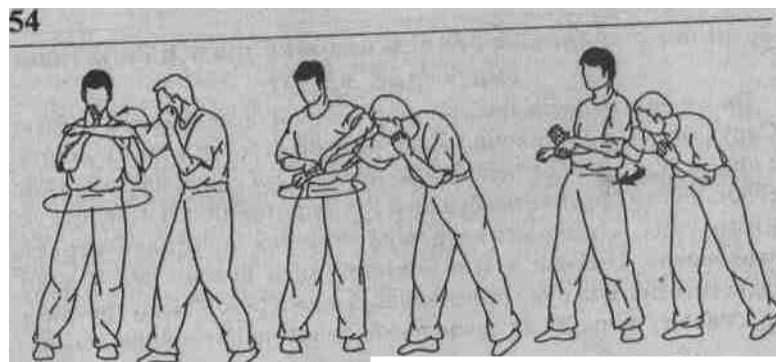


Рис.102

Защита от боковых ударов

Защита скручиванием предплечья

При боковом ударе вектор силы идет по окружности в плоскости, параллельной земле. Возможны несколько вариантов защиты.

Вариант 1.

Противник кулаком правой руки наносит боковой удар в голову. Необходимо немного присесть и отклонить голову назад и вправо. Предплечьем вашей левой руки необходимо войти в контакт с бьющей рукой противника, а затем поднять локоть этой руки.

После этого надо скрутиться тазом по часовой стрелке вправо, развернуться и обкатить руку противника по вектору силы слева направо вращением своего предплечья вокруг предплечья противника. Удар отводится вправо и вниз, после этого,

используя свой локоть и предплечье как плечо рычага, скручиваем локоть вниз и либо бьем по локтевому сгибу противника, либо производим давление на его руку (рис.103-105).

Рис.103

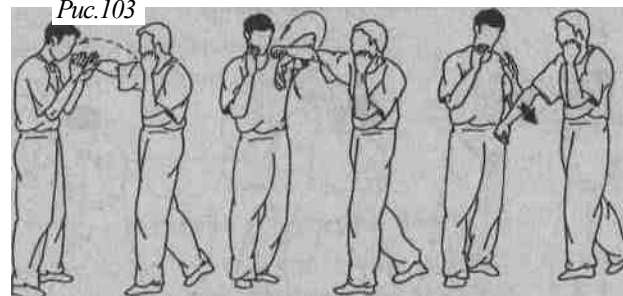


Рис.104

Рис.105

Вариант 2.

Принципы выполнения этого приема аналогичны предыдущему, но только здесь в контакт с бьющей рукой противника входит предплечье вашей правой руки. После этого необходимо отклонить голову назад и вправо, локоть поднять вверх и перенаправить удар мимо вас вправо и далее вниз. Далее предплечьем произвести давление на бьющую руку противника (рис.106-108).

Рис.106

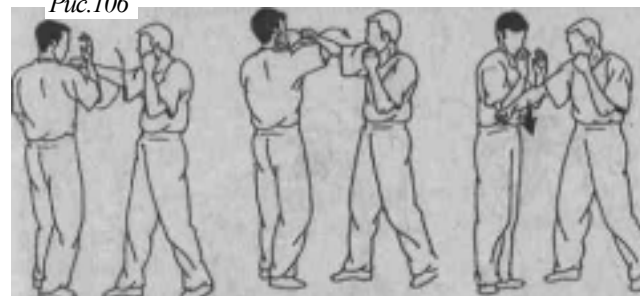


Рис.107

Рис.108

Вариант 3.

Данный прием проводится аналогично первому варианту, но обкатку предплечья надо делать против часовой стрелки, то есть

изнутри его атакующей руки наружу. Одновременно надо левой ногой подшагнуть вперед и в то время когда локоть левой руки окажется над предплечьем противника выполнить обкатку, опуская предплечье вниз по внешней стороне предплечья противника, делая болевой рычаг (рис. 109-111).

Рис.110

Рис.111



Рис.109

Защита нырком

Кулаком своей правой руки противник наносит боковой удар в голову. Чтобы "нырнуть" под бьющую руку необходимо с шагом вперед-влево вашей левой ногой и сгибанием ног в коленях наклонить туловище и совершить движение вправо вниз и влево. Движение выполняется "от плеча". После этого подшагивает правая нога и вы выпрямляетесь. Своими руками необходимо выполнить контроль за рукой противника (рис.112-114).



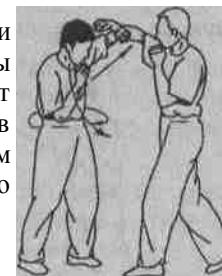
Рис.112

Рис.113

Рис.114

Защита ударам

Противник кулаком своей правой руки наносит боковой удар в голову. Чтобы защититься от этой атаки следует развернуть корпус вправо и, согнув ноги в коленях, присесть. Одновременно с этим своей левой рукой нанесите удар в бьющую руку противника (рис.115).

и
с. 115

Защита от ударов снизу

При ударе снизу вектор силы идет по прямой линии в направлении снизу-вверх. Оптимальной защитой от этого удара является отклонение или отход назад. Также можно нанести удар своей рукой по бьющей руке противника в момент когда сила удара не достигла максимальной силы. Еще одним вариантом защиты является скручивание предплечья в сочетании с боковым шагом и разворотом вправо (рис.116,117).



Рис.116



Рис.117

Защита от ударов сверху

При ударе сверху вектор силы идет по окружности в плоскости перпендикулярной земле.

Противник атакует кулаком правой руки. Если вы на момент начала атаки находитесь в правосторонней стойке, то следует развернуть корпус справа-налево, а свою правую руку выбросить вперед одновременно скручивая предплечье против часовой стрелки, ладонь направлена вниз, пальцы—вперед. Это движение напоминает тычок пальцами в глаза. Удар противника

принимается на ваше предплечье и затем перенаправляется в правую от вас сторону (рис. 118,119).



Рис. 118



Рис.119

Если на момент начала удара вы находитесь в левосторонней стойке, то корпус следует развернуть слева-направо и выбросить вперед свою левую руку. Предплечье скручивается против часовой стрелки, ладонь направлена вверх, пальцы—вперед. Как и в предыдущем варианте защиты, удар противника перенаправляется также в правую от вас сторону.

Методы отработки защит

Занимающиеся боевыми искусствами часто попадают в ситуацию когда во время тренировки при отработке защиты вроде бы все получается хорошо и на первый взгляд правильно, однако при проведении спортивного спарринга или в реальном бою техника перестает "работать". Естественно возникает вопрос: "Что случилось с отработанными приемами?"

Для того чтобы ответить на поставленный вопрос необходимо взглянуть на то, как отрабатываются те или иные приемы защиты в процессе обучения рукопашному бою.

Так в секциях русского стиля наиболее часто можно увидеть следующую картину. Защищающийся **СТОИТ НА МЕСТЕ** во фронтальной стойке, нападающий—**СТОИТ НА МЕСТЕ** в правосторонней или левосторонней стойке.

Далее нападающий с шагом вперед наносит какой-нибудь удар, при этом его движения крайне замедленны. Защищающийся выполняет защиту адекватную атаке, после этого переходит к выполнению контр приема (соответственно движения защищающегося также крайне замедленны).

В принципе большинство приемов русского стиля при их быстром выполнении могут привести к травмам вашего партнера или даже к летальному исходу. Однако это относится в основном к приемам контратаки и нападения, и лишь отчасти к некоторым техникам защиты.

При этом под словом "защита" следует понимать позволяющие пересечь, отвести мимо себя или нейтрализовать атаку противника без последующих контрдействий.

Поэтому на начальных стадиях обучения рукопашному бою необходимо вначале поставить правильный и быстрый удар, затем—правильную и быструю защиту, не акцентируя особого внимания на контратаках так как большинство их нельзя делать в полную силу и скорость.

Все приемы защиты можно классифицировать следующим образом:

- приемы проводимые из положения на месте;
- приемы проводимые при передвижении вперед;
- приемы проводимые при отходе назад. Исходя из всего вышесказанного рассмотрим методы отработки приемов защит.

!!! Важные моменты

- Защищающийся особое внимание должен обращать на то, чтобы голова была наклонена вниз, а подбородок прижат к груди.
- Взгляд должен быть направлен на нападающего.
- На первых этапах нападающий наносит несильные удары в замедленном темпе. Затем нападающий может одеть смягчающие перчатки и наносить более быстрые удары. При этом, чтобы не травмировать партнера и для того, чтобы он психически не закрепощался, удары следует наносить в относительно безопасные места. Например, при изучении защиты от прямого удара кулаком в голову, целью учебной атаки является лоб.

Другими целями являются: грудь, плечи, предплечья рук и другие.

- При отработке защиты из положения на месте особое внимание надо уделять на то, чтобы атакующий работал в "рванном" темпе.
- Следует также отрабатывать защиту от неожиданных атак. То есть атакующий не принимает боевую стойку, а

наносит заранее оговоренные удары практически из любого положения.

- На более высших этапах удары заранее не оговариваются.
- При отработке защиты при передвижении вперед следует обращать внимание на то чтобы между партнерами постоянно сохранялась боевая дистанция.
- В этом упражнении партнер, который отходит назад тренируется в останавливающих ударах, партнер, который передвигается вперед пытается нейтрализовать его атаки.

Соответственно при отработке защиты при отходе назад один партнер тренируется в ударах атакующей формы, а другой— уходы с линии атаки и приемы защит.

Техника ударов ногами

Русский рукопашный бой—это стиль реального единоборства. Считается, что лучше реально поранить пятерых противников, работая на скорости в толпе, чем поразить одного, "завязнув" на нем, и проиграть бой. Поэтому удары ногами наносятся не выше пояса, иначе теряется устойчивость на скользком грунте или на склоне горы. Кроме этого, времени для проведения высокого удара требуется значительно больше.

В отличие от спортивных единоборств, где практически любое касание к противнику приносит очки, в реальном поединке, "пользу" приносят лишь достаточно сильные и, главное, точные удары, целью которых являются уязвимые точки и зоны человеческого тела.

Для того чтобы нанести сильный и быстрый удар необходимо добиться того, чтобы в теле не возникало излишнего мышечного напряжения и не было обрывов в движении. В русском стиле сам удар является как бы последней фазой волнового движения тела, центром которого является тазобедренный сустав (принцип волны).

Прямой удар пяткой

Из боевой стойки сделайте шаг левой ногой вперед, корпус поверните справа-налево и поднимите согнутую в коленном суставе ногу. Затем нога резко разгибается в колене и направляется к цели атаки. В конце движения необходимо подать таз вперед, носок оттянут назад, а пятку наоборот—вперед. Перед самым контактом с телом противника происходит концентрация мускульного напряжения. Как правило, этот удар наносят в живот и область паха (рис.120,121).

Аналогично наносится удар пяткой левой ноги.

Основные ошибки:

- руки не страхуют туловище и голову;
- туловище сильно отклоняется назад;
- таз не подается вперед.

Прямой удар стопой в колено

Из боевой стойки сделайте шаг левой ногой вперед-влево, разверните корпус слева-направо и нанесите стопой прямой удар

в колено выставленной вперед ноги противника, пальцы бьющей ноги направлены вверх и вправо.

Особенностью этого удара является то, что его можно наносить как выпрямленной ногой так и через небольшой сгиб в колене (рис.122).

Рис.120

Рис.121

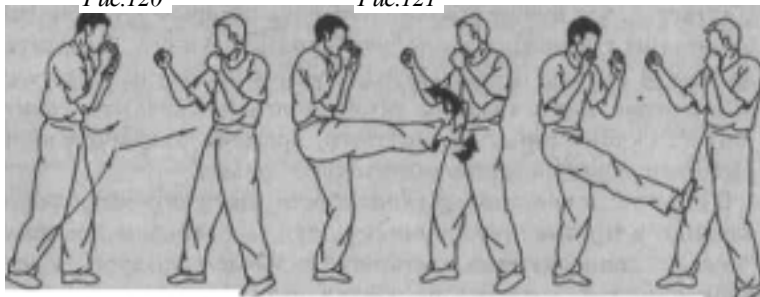


Рис.122



Прямой удар в пах

Этот удар, как и предыдущий можно выполнять двумя основными способами:

- удар выпрямленной ногой;
- удар, выполняемый через сгиб в колене.

В конце удара носок бьющей ноги оттягивается назад (рис.123).

Рис. 123

Боковой удар

В русском рукопашном бое этот удар очень редко используется в качестве атакующего действия, так как вы оказываетесь в неудобном положении для продолжения своей атаки. В силу этого боковой удар применяется в основном как контратакующая, останавливающая или опережающая техника. Как правило удар наносится в бедро, голень, колено, и очень редко в живот или ребра противника.

Из боевой стойки необходимо повернуть тело слева-направо, вращаясь при этом на опорной правой ноге. Левая нога сгибается в коленном суставе, после чего быстро разгибается, таз подается вперед. Удар наносится либо всей ступней, либо внешним ребром стопы ближе к пятки. Руки прикрывают корпус и голову (рис.124).



Аналогичным образом выполняется удар *Рис.124* правой ногой.

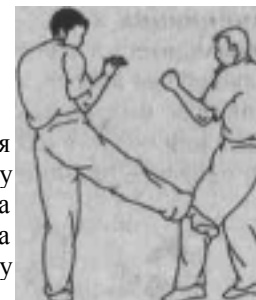
Боковой удар как правило наносится впереди стоящей ногой.

Круговой удар

Этот удар довольно часто используется в поединке. Его можно наносить по всем уровням, но чаще всего бьют по бедрам с внешней и внутренней стороны, а также под колено противника.

Из боевой стойки поднимите правую ногу согнутую в коленном суставе сбоку вверх. Вращаясь на опорной (левой) ноге, поверните свое тело справа-налево и вынесите правую ногу вперед. Далее осуществляется резкое разгибание ноги в коленном суставе и нанесение удара.

Ударной поверхностью является область голени ближе к голеностопному суставу либо внешняя сторона ребра стопы. Во время нанесения удара руки защищают корпус и голову (рис.125).



Аналогичным образом наносится удар левой *Рис.125* ногой.

Двойные удары ногой

В бою часто недостаточно нанести одиночный удар ногой, кроме того с одного удара часто невозможно вывести противника из положения устойчивого равновесия. Поэтому бойцы-рукопашники в зависимости от ситуации наносят двойные или тройные удары одной ногой.

Комбинация 1

Противники находятся в левосторонних стойках. Правой ногой нанесите круговой удар под коленный сгиб впередистоящей ноги противника. Зацепите своей стопой ногу противника и потяните ее немного на себя. Продолжая атаку нанесите боковой удар в колено его другой ноги с внутренней стороны. Второй удар наносится как бы за противника, являясь одновременно и ударом и толчком (рис.126-128).

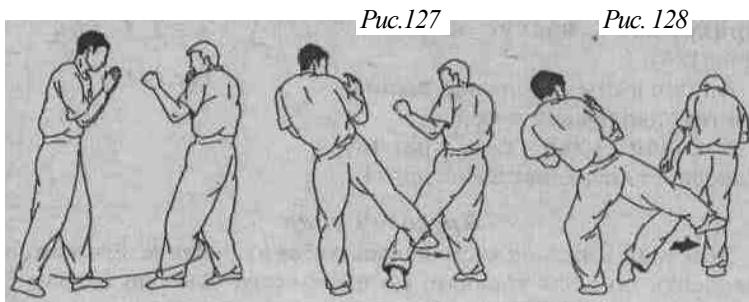


Рис.126

При правильном исполнении этой комбинации противник потеряет равновесие.

Комбинация 2

Вы находитесь в левосторонней стойке.левой ногой сделайте небольшой шаг вперед, а своей правой рукой контролируйте руку противника. Быстро нанесите пяткой правой ноги прямой удар в живот или область паха противника. Согните ногу в колене и затем нанесите прямой удар сверху-вниз в его колено впереди



Рис.129



Рис.130

стоящей ноги. Пальцы бьющей ноги направлены вправо. Эта связка является эффективной останавливающей комбинации (рис.129,130).

Комбинация 3

Данная комбинация аналогична предыдущей с той лишь разницей, что второй удар наносится пяткой ноги сверху-вниз по внутренней стороне коленного сустава впередистоящей ноги противника. Специфика этого удара состоит в том, что он наносится сверху-вниз по круговой траектории слева-направо и завершается давящим движением вниз и влево (рис. 131,132).

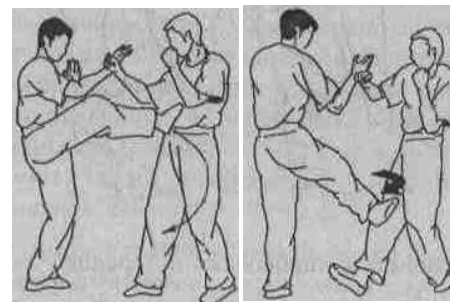


Рис.131

Рис.132

Комб

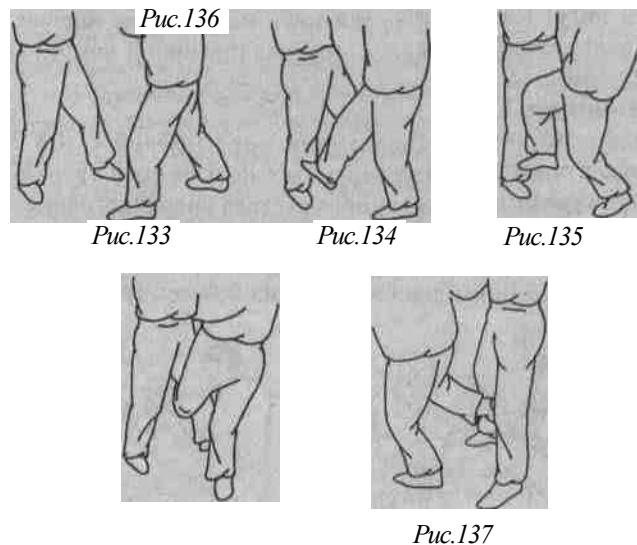
инация 4

Удар ногой "тройка"

Вы и противник находитесь в левосторонних стойках. Используя волнообразное движение таза, выведите прав колено вперед-вверх и нанесите удар носком в голень прав ноги противника. Затем ударьте коленом этой же ноги по болев точке расположенной на внутренней поверхности бедра его но| Это движение сопровождается разворотом таза. Далее продолжая разворот на носке левой ноги и повернувшись спиной к противнику, нанесите удар стопой правой ноги под колено левой ноги противника (рис. 133-137).

Удары коленом

В русском стиле рукопашного боя часто используются удары коленом, которые являются очень сильными и эффективными в поединке. Эти удары, в основном, используют при ведении поединка на ближней дистанции. Как уже говорилось хороший боец-рукопашник наносит удары из любого положения, поэто



опытные бойцы выполняют их даже со средней дистанции в прыжке.

Коленом наносят удары в солнечное сплетение, по ребрам, в пах и по бедрам. В арсенале русского рукопашного боя имеется несколько вариантов ударов коленом:

- прямые удары коленом;
- боковые удары коленом;
- круговые удары коленом.

Все принципы нанесения этих ударов совпадают с принципами нанесения ударов ногами и подробно в этой работе рассматриваться не будут.

Защита от ударов ногами.

В бою абсолютно необходимо уметь наносить удары, выполнять броски и болевые воздействия, однако также надо в совершенстве владеть приемами защиты и контратаки.

Приемы защиты делятся на пассивные и активные.

Пассивные приемы предусматривают различные перемещения в пространстве с целью ухода с линии атаки или выхода из зоны поражения. Это уклоны, нырки, скручивания, отходы, боковые перемещения в сочетании с мягкими блоками.

Активные приемы предусматривают всевозможные жесткие действия, направленные на пресечение атаки противника, а также различные подставки.

Существуют также комбинированные виды защиты, совмещающие пассивные и активные формы.

Защита подставкой от прямого удара ногой

Противник наносит прямой удар правой ногой в область живота. Поднимите вверх свою согнутую в колене левую ногу и подайте таз немного вперед. Пальцы левой ноги направлены влево.

При этом виде защиты противник не успевает распрямить бьющую ногу в колене, как его атака прерывается о стопу вашей ноги (рис. 138). Это активная защита.



Рис.138

Защита от бокового удара ногой скручиванием корпуса и предплечья

Противник наносит боковой удар правой ногой на среднем уровне. Выполните левой ногой боковой шаг влево с разворотом корпуса слева-направо. Одновременно скручивая предплечье своей левой руки отводим атаку мимо себя (рис.139). Это комбинированная форма защиты.

Защита от бокового удара ногой отходом назад и нижним блоком рукой

Противник наносит боковой удар правой ногой на среднем уровне. Оттолкнувшись носком правой ноги и отшагну назад левой ногой, разорвите таким образом дистанцию боя. Одновременно своей правой рукой перенаправьте атаку вправо от себя и назад (рис.140). Движение руки может дополняться ударом по бьющей ноге противника.



Рис.139 Рис.140

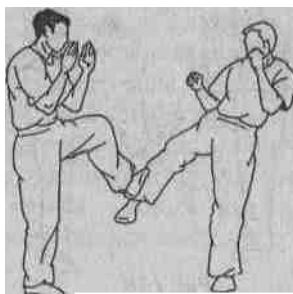


Рис.141

Защита подставкой от бокового удара ногой

Противник наносит боковой удар правой ногой на среднем уровне. Подставьте под удар стопу своей левой ноги, пальцы направлены вправо (рис.141).

Защита от прямого удара ногой скручиванием и прихватыванием бьющей конечности

Вы находитесь в стойке нижних рамок. Противник наносит прямой удар правой ногой на среднем уровне. Выполните боковой шаг левой ногой влево, разворот вправо и скручивание позвоночника вправо. Одновременно скручивая предплечье левой руки отведите удар мимо себя. После этого захватите своей

правой рукой бьющую ногу противника за пятку. Теперь проводить контрприем (рис. 142-144).

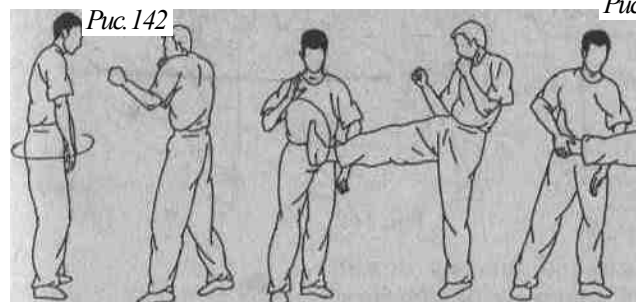


Рис.143

Защита от прямого удара ногой отходом и блоком рукой

Вы находитесь в стойке верхних рамок. Противник наносит прямой удар правой ногой на среднем уровне. Правой ногой отойдите назад и разорвите дистанцию боя. Одновременно этим своей левой рукой отведите бьющую ногу противника в левую сторону от себя (рис. 145,146).

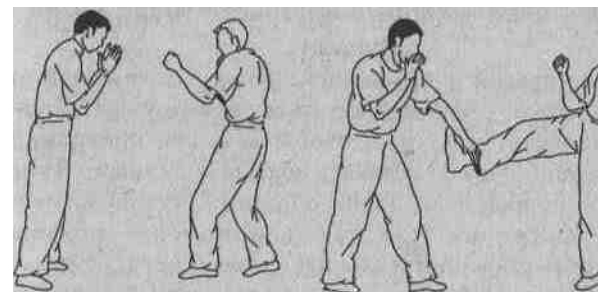


Рис.145

Рис.146

Защита от кругового удара ногой на низах уровня

Противник наносит круговой удар правой ногой по конечностям.

Этот удар можно нейтрализовать простым поднятием левой ноги (рис.147).

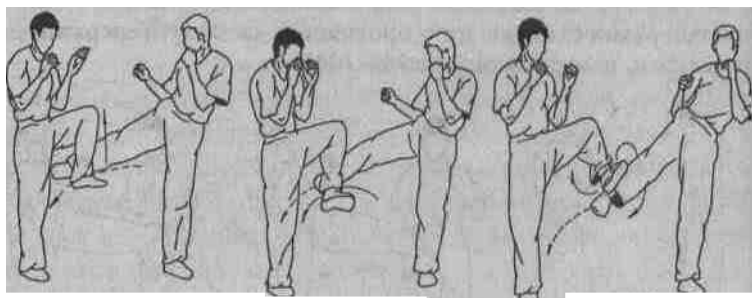


Рис.148'

Другой способ защиты можно выполнить следующим образом. Поднимите свою согнутую в колене ногу. Под действием силы, идущей от бьющей конечности, вращайте свою ногу в коленном суставе вправо и пропустите ногу противника вправо от себя. Не опуская свою ногу на землю, зацепите конечность противника и потяните ее вправо от себя и назад. Противник потеряет равновесие (рис. 147-150).



Рис.150

Защита от обратного кругового удара ногой в голову

Противник правой ногой наносит обратный круговой удар с разворотом в голову. Чтобы защититься от этого удара достаточно просто присесть. Для того, чтобы вывести противника из равновесия необходимо выставить правую ногу вперед и упереть в пятку его опорной ноги. Таким образом, будут заблокированы все цепи движения, так как у оппонента появляется необходимость развернуться на пятке левой ноги, чему мешает стопа вашей ноги. Противник потеряет равновесие (рис.151-153).

Защита от кругового удара ногой скручиванием рук в плечах

Противник правой ногой наносит круговой удар на среднем или высоком уровне. Отшагните вправо по окружности направления вектора силы, одновременно внешней стороной левой ладони необходимо встретить ногу и сопровождать ее в плоскости удара возвратно-поступательным движением левой

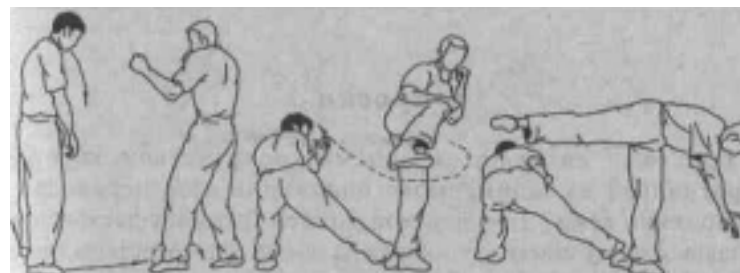


Рис.152

руки на себя—вправо по касательной к задней поверхности левого плеча. Рука все время должна быть прижата к телу, плечо скручивается по часовой стрелке. Перенеся вес тела на правую ногу необходимо присесть под удар, левая нога разворачивается на носке. Голову надо опустить вниз под левое плечо. Левая рука скручиваясь, разворачивается ладонью вверх. Сила удара "снимается" с вашего плеча и перенаправляется вверх и вправо мимо вас (рис. 154-157).



Рис.154

Рис.155

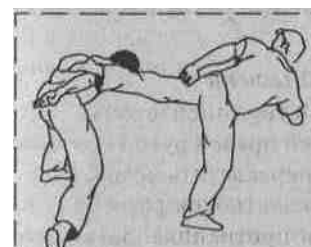


Рис.156



Рис.157

Броски

Бросками называются приемы, посредством которых противника из занимаемого положения стоя переводят в положение лежа. Этот перевод должен быть осуществлен не плавным опусканием противника на землю, а посредством такого воздействия, которое обеспечивает жесткое падение его на землю.

В отношении русского рукопашного боя часто говорят, что в этом стиле нет приемов, а все технические действия производятся в зависимости от обстоятельств и согласно с принципами и теоретическими основами механики данной системы. Однако в реальности бойцы пользуются определенным набором технических действий, корректируя их в зависимости от ситуации складывающейся в данный момент.

Бросок перекидыванием через ногу

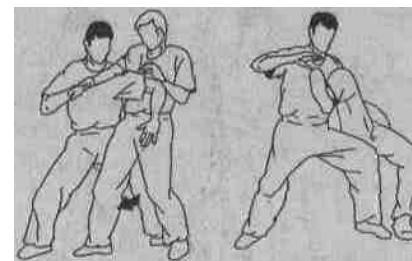
Противник находится в правосторонней стойке. Вначале необходимо сблизиться с противником и захватывая правой рукой его правую руку и потянуть на себя. Затем левой ногой зашагнуть за противника, а левую руку выведите вперед так, чтобы локоть упирался в область солнечного сплетения, а предплечье было направлено вперед и вниз. После этого надо немного присесть, развернуть корпус справа-налево и толкая плечом левой руки назад, перекинуть противника через свою левую ногу (рис.158-161).

Перекидывание через ногу удобно проводить тогда, когда после вашего захвата его руки и натягивания ее на себя, противник проявляет свою силу и начинает отступать и тянуть в свою сторону.

Задняя подножка

Противник находится в правосторонней стойке. Вначале необходимо сблизиться с ним, своей правой рукой сбить правую руку противника вниз и сразу же перехватить левой.

Левой ногой шагнуть вперед-влево (носок развернут влево), поставив ее возле правой ступени противника. Затем занесите слегка согнутую правую ногу влево-вперед и подкашивающим движением поставьте прямую правую ногу на всю ступню сзади



правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника.

В момент выполнения подножки тяжесть вашего тела должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Ваша левая рука делает сильный рывок влево и на себя, правая рука выполняет удар—толчок в горло противника. Туловище также делает рывок влево-вниз и вы бросаете оппонента к своему левому носку (рис.162-165).

Заднюю подножку удобно проводить тогда, когда противник отступает, сгибает ноги, тянет на себя, либо скрещивает ноги.

Круговой бросок

В этом техническом действии рука противника используете: как рычаг.

Противник находится в правосторонней стойке. Вначале необходимо сблизиться с ним, своей левой рукой захватит правую руку противника, а правой рукой—его шею. После этой надо наклонить вашего оппонента, контролируя его голову

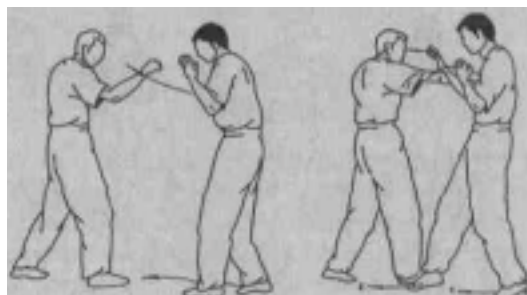


Рис.162

Рис.163

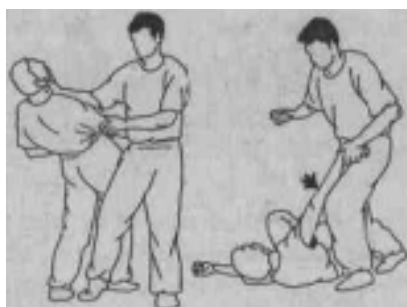


Рис.164

Рис.165

области шеи, а другой рукой завести его руку назад-вбок, используя ее как рычаг. Затем во вращательное движение включите голову противника перемещая ее влево и назад по отношению к вам и опрокиньте его на землю.

Если вам необходимо удержать его на земле, то можно коленом своей правой ноги надавить на ребра противника и одновременно, перегибая его правую руку в локте через голень вашей левой ноги провести болевой прием (рис. 166-170).

Круговой бросок удобно проводить когда противник наклоняется и наступает вперед.

Бросок воздействием на шею из-под руки

Противник находится в правосторонней стойке. Сближаясь с ним захватите своей правой рукой его правую руку и потяните ее на себя и вверх. Свою ногу поставьте перед правой ногой противника, а ладонь своей левой руки проведя под его правой рукой расположите на подбородке. Развернитесь вправо на сто

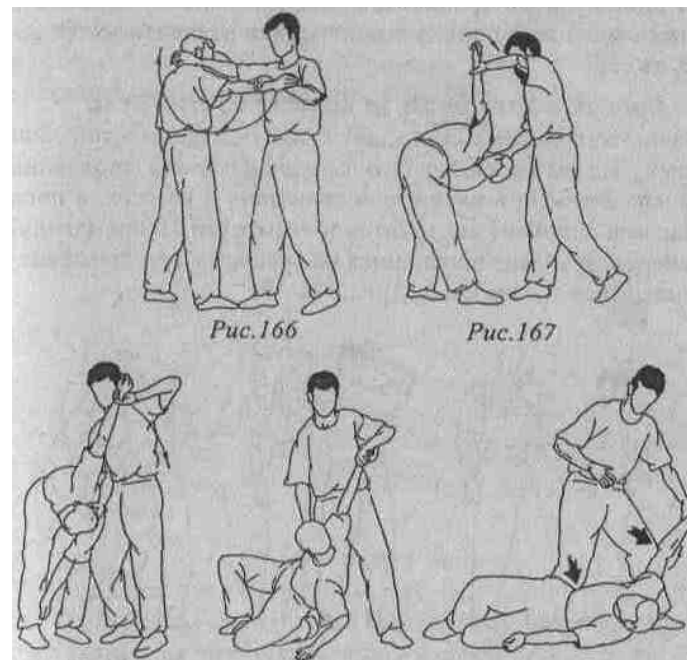


Рис.166

Рис.167

Рис.168

Рис.169

Рис.170

восемьдесят градусов, наклонитесь и поднырните под правую рукой оппонента, одновременно своей левой рукой давя на подбородок (или нос) вначале вверх, а затем назад за него. Противник будет опрокинут (рис. 171-173).

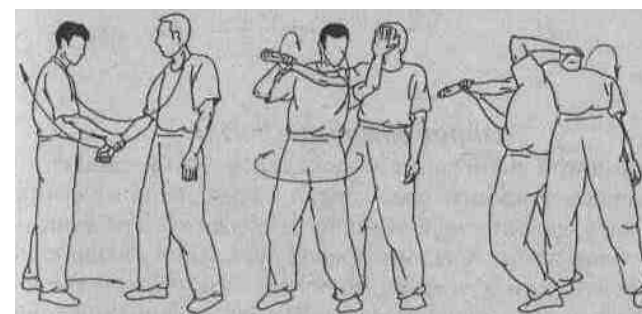


Рис. 171

Рис.172

Рис.173

Этот прием удобно проводить тогда, когда после того, как вы захватили руку противника, он начинает отходить назад или тянуть на себя.

Бросок с захватом за волосы из-под руки

Начало этого приема совпадает с предыдущим, с той лишь разницей, что вы своей левой рукой захватываете противника за волосы. Затем потяните его голову вниз и на себя, а после того как ваш оппонент наклонится, толкните его распрямленную руку вперед, вовлекая противника во вращательное движение и опрокидывайте его на землю (рис. 174-177).

Рис.175

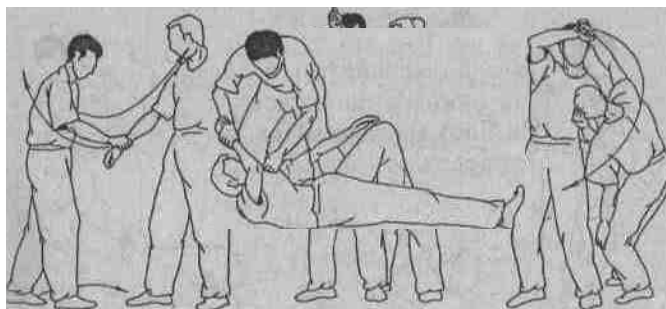


Рис.174

Рис.176

Рис.177

Опрокидывание назад

Из исходного положения своей левой ногой зашагните за противника и прижмите свое колено к подколенному сгибу его правой ноги, ладонь своей левой руки прижмите к позвоночнику в области поясницы, а ладонь правой руки уприте в подбородок. Затем согнув ноги в коленях, толкните своим левым коленом в подколенный сгиб правой ноги противника, ладонь вашей правой руки давит на подбородок (или нос) вначале вверх, потом вперед

от себя, а затем—вниз. Своей левой рукой старайтесь воздействовать на спину противника в направлении к себе, либо просто зафиксировать ее на месте. Ваш оппонент будет опрокинут назад на землю (рис. 178,179).

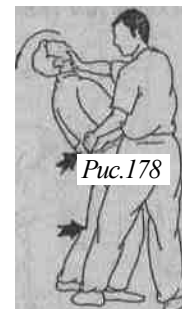


Рис.178



Рис.179

Бросок через бедро

Из исходного положения захватите своей левой рукой правую руку противника правой рукой из-под его левой руки пояс сзади, если такового не имеется, то просто своей рукой прижать его к своей спине. Заставьте противника переместить тяжесть тела на носки. Перемещением влево и перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около правого бедра противника. Одновременно с поворотом приставить свою левую ногу к правой и слегка присесть на обеих ногах. Подбейте левой ягодицей

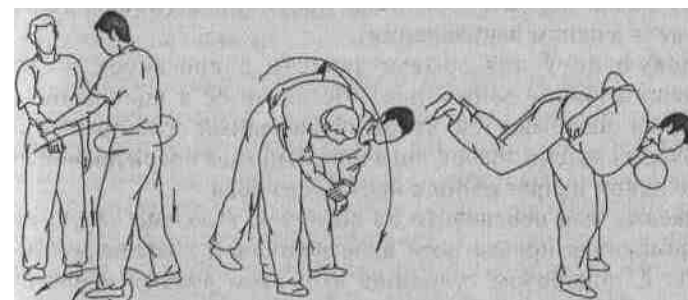


Рис. 180

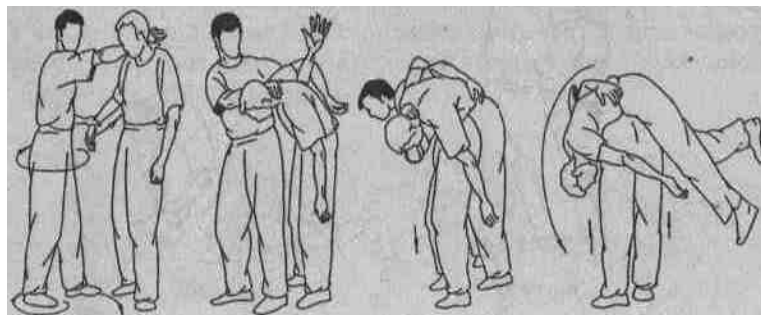
Рис.181

Рис.182

внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад и немного вверх. Когда противник перелетит через ваше туловище, но еще не коснется земли, необходимо отпустить пояс сзади или отпустить его спину (рис. 180-182).

Другой вариант этого броска с захватом за руку и шею противника выполняется аналогичным образом

Рис.186



(рис. 183-186).

Рис.183 Рис.184

Рис.185

Наиболее благоприятное положение для проведения броска через бедро, когда противник наступает или пытается обхватить вас.

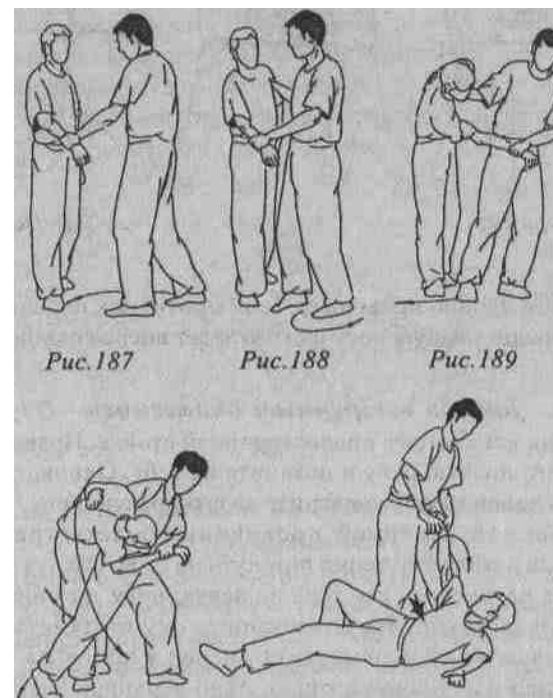
Передняя подножка

Из исходного положения левой рукой захватите противника за правую руку, а правой из-под его левой руки захватить за пояс сзади, если такового не имеется, то просто своим предплечьем прижать его к плечу. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую пятку возле носка левой ноги противника (носки должны смотреть в одном направлении).

Правую ногу для замаха завести влево-вверх и затем подкашивающим движением поставить ее в положение для передней подножки так, чтобы подколенный сгиб правой ноги упирался в колено правой ноги противника, а носок правой ноги был в одном направлении с носком его ноги.

Тяжесть тела перенесите на согнутую в колене левую ногу, выпрямленная правая нога всей подошвой должна стоять на земле. С поворотом туловища и рывком руками влево-вниз сбросьте противника к своей левой ноге.

После этого можно нанести удар и надавливание коленом правой ноги по ребрам противника, а его левую руку взять на излом через голень своей левой ноги (рис. 187-191).



Наиболее благоприятное положение для проведения это броска, когда противник наклоняет туловище вперед и перенос вес своего тела на носки.

Бросок выкручиванием кисти наружу

Противник находится в правосторонней стойке.левой рукой захватите кисть противника, при этом ваш большой палец располагается на середине тыльной стороны его кисти. Вторая рука накладывается сверху. Далее вес тела переносится на вашу левую ногу, корпус разворачивается влево, после это выкручивая кисть противника против часовой стрелки и потянув его руку на себя вниз выполните бросок (рис. 192-194).



Этот прием удобно проводить, если противник переносит вес тела на переднюю ногу и вытягивает вперед одноименную руку.

Бросок встречным движением

Противник находится в правосторонней стойке. Правой рукой захватите его правую руку и потяните на себя. Одновременно с этим своей левой ногой зашагните за его правую ногу.

Единственной реакцией противника будет стремление выпрямиться и соответственно потянуть на себя. Следуя за силой противника перенесите вес тела на левую ногу, а стопой своей левой ногой заблокируйте возможность ему отступить правой ногой. Правую руку переместите вперед и разгибая в локте нанесите удар или толчок в горло, либо верхнюю часть груди. Корпус разворачивается справа-налево. Противник будет опрокинут на землю (рис. 195-197).



Рис. 195

Рис. 196



Рис. 197

Бросок воздействием на бедро скручиванием

Вы захватили правой рукой правую ногу противника за пятку. После этого прижмите ее голень к верхней части своего правого бедра. Предплечье левой руки наложите на внутреннюю поверхность захваченного бедра на расстоянии одной трети от коленного сустава. Затем одновременно выполните присед вперед влево и скручивающее движение левой рукой вниз.

Скручиваясь тазом против часовой стрелки подшагните влево к падающему противнику (рис. 198-200).

Рис.198



Рис.199

Рис.200

Бросок воздействием на колено согнутой ноги скручиванием

После захвата или проведения защиты от удара коленом в живот, то есть подшагивая левой ногой вперед влево с одновременным скручиванием таза, можно провести бросок. Для этого необходимо подхватить левой рукой ногу противника с внешней стороны под колено, а правой рукой—за ступню снизу. Продолжая удар вверх по вектору силы, выводите противника из равновесия. Сбейте противника движением от себя, или на себя, постепенно меняя вектор силы с бедра на голень и колено противника, замыкая этот вектор по кругу. В этом действии основная работа совершается тазом и ногами. Руки должны управлять движением ноги в зависимости от поведения противника (рис.201-207).

Бросок воздействия на коленный сустав скручиванием

Противник находится в правосторонней стойке. Нанесите подъемом правой ноги удар под колено противника. Если он не упал, а только согнул колено, следует продолжить ваше движение стопой, выкручивая ее в подколенный сгиб вокруг своей голени

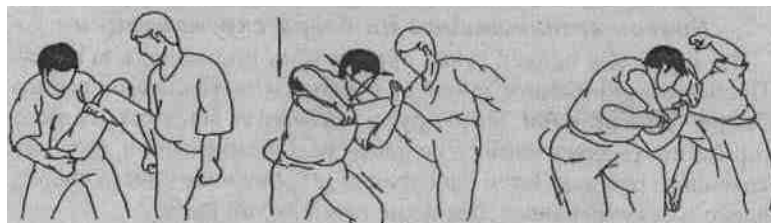


Рис.201

Рис.202

Рис.203



Рис.204



Рис.205

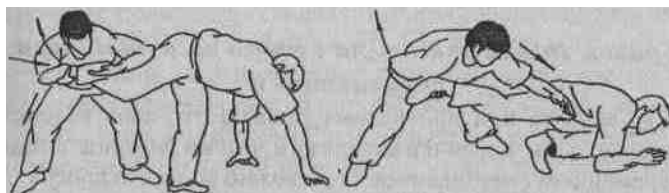


Рис.206

против часовой стрелки. Точку контакта переместить с подъема через щиколотку правой ноги на подошву, затем подсаживаясь сделайте толчок (рис.208-211).



Рис.208

Рис.209

Рис.210

Рис.211

Болевые приемы

Болевыми приемами в русском рукопашном бою называют такие приемы, которые, воздействуя на суставы конечностей противника, вызывают сильную боль и ставят его в безвыходное положение, при котором продолжать поединок он больше не может.

Каждый болевой прием может быть проведен из самых разнообразных положений, но для краткости ниже будут приведены описания техник, которые наиболее часто встречаются в схватках.

Воздействие на кисть по принципу "катет, катет, гипотенуза"

При сгибании сустава болевой эффект в суставной сумке начинается, когда угол между костями становится меньше прямого. Наибольший болевой эффект будет в плоскости прямоугольного треугольника, где в прямом угле находится сустав запястья, а в остром—локтевой сустав.

Гипотенуза—это вектор силы болевого приема на суставную сумку, находящуюся в прямом угле прямоугольника, которая идет с конца второго сустава пальцев, являющегося рычагом вращения вокруг суставной сумке. Поэтому большее плечо рычага и момент инерции создается именно на конце этого сустава. Вектор силы направлен на локоть. В этом приеме необходимо совмещать силу прилагаемую вами с силой вашего веса тела, что усиливает болевой эффект (рис.212-214).



Рис.212

Рис.213

Рис.214

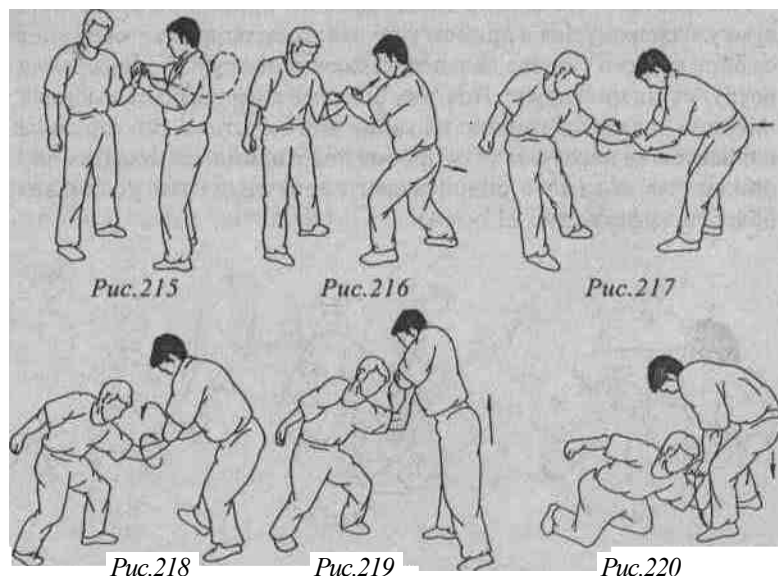
Скручивание кулака по принципу "знак вопроса"

Противник держит согнутую правую руку перед собой кулак направлен на вас большим пальцем вверх.

Сделайте шаг вперед-влево левой ногой и схватите сверху своей левой рукой кулак противника, а правой снизу. Ваши предплечья напоминают гаечные ключи, которыми откручиваете гайку—кулак. Не наклоняясь следует повиснуть на руке противника. Далее работа производится в трех направлениях: левая рука движется влево, правая рука—вправо и вытягивайте руку противника по предплечью, отходя тазом назад вниз. Когда кулак и предплечье противника повернуты большим пальцем влево, проводите движение по знаку вопроса: сначала потяните вниз, приседая и отходя, а затем по дуге вверх, вставая и подходя к противнику.

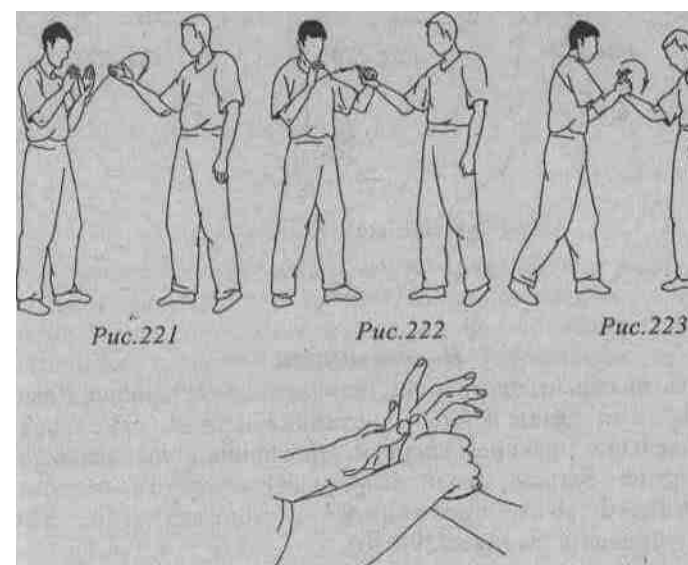
Достигнув этими действиями того, что кисть противника расслабляется, необходимо вывести ее в положение "катет, катет, гипотенуза", когда гипотенуза совпадает с направлением силы тяжести и направлена от пальцев на локоть.

Приседая сделайте болевой прием на кисть, как бы упирая его локоть в землю (рис.215-220).



Переламывание кисти

Противник выставил вперед свою правую руку. Своей левой рукой захватите руку противника так, чтобы большой палец был расположен на тыльной стороне кисти, а остальные четыре пальца были сомкнутые вокруг его запястья. Второй рукой выполните захват, аналогичный предыдущему. Большие пальцы давят вперед и вниз на точку расположенную между третьей и четвертой костями кисти. Одновременно с давлением большими пальцами вниз, следует потянуть руку противника на себя, вынуть его под воздействием все усиливающийся боли присесть либо упасть на колени (рис.221-224).



Захват кисти и давление на предплечье

Захватите кисть правой руки противника своей правой рукой так, чтобы большой палец был расположен со стороны большого пальца. Затем выворачивайте предплечье оппонента внутрь до тех пор, пока мизинец не окажется сверху, а ладонь, наружу. Левоу рукой надавите на предплечье противника от его локтя по направлению вниз. Одновременно левоу рукой

выгибайте и тяните кисть захваченной руки вверх вперед (рис.225-228).

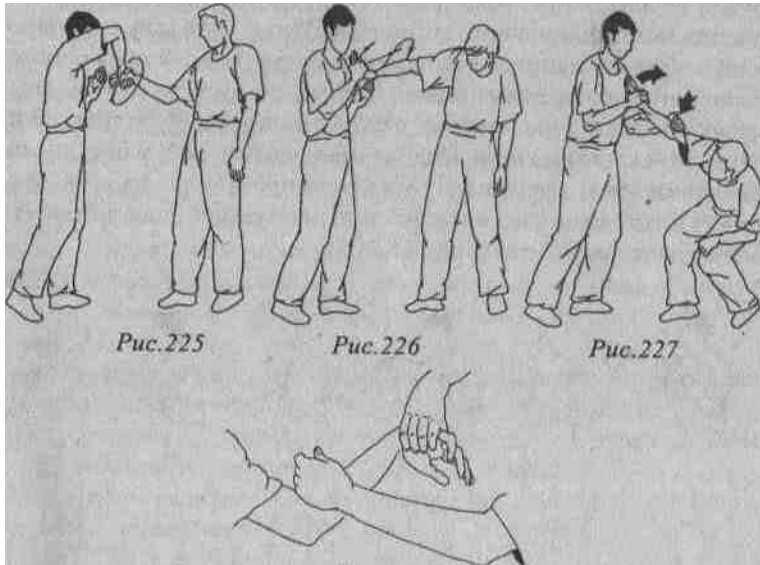


Рис.228

Излом кисти

Захватив пальцы противника, оттяните его кисть назад. Давить необходимо назад и вниз, заставляя пальцы сгибаться к предплечью с мизинцем впереди. Противник испытывает боль в запястном суставе. Своей левой рукой можно зафиксировать предплечье руки противника в пространстве, либо манипулировать им (рис.229-230).

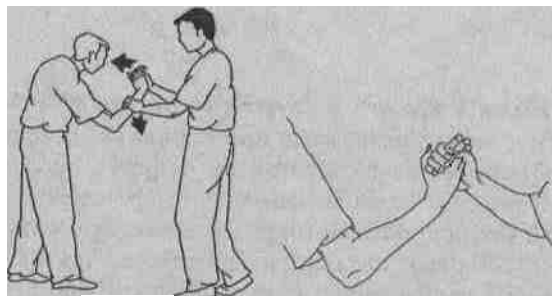


Рис.229

Рис.230

Давление на кисть и локоть

Захватите одной рукой кисть противника, а другой область руки у локтевого сустава за ним. Давите на кисть в направлении запястья захваченной руки. Так как запястье противника заблокировано, он не в состоянии изменить позицию и полностью контролируется вами (рис.231-233).

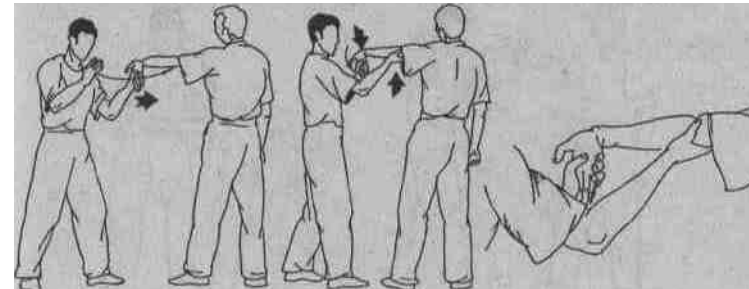


Рис.231

Рис.232

Рис.233

Захват большого пальца

В ситуации, когда противник вынесет руку впереди и расставляет пальцы можно захватить своей рукой его большой (или любой другой) палец. Ваш большой палец оплетает палец противника надавливает на него и отгибает назад. Это воздействие очень болезненно (рис.234,235).



Рис.234

Рис.235

Выкручивание предплечья и давление на локоть

Своей левой рукой захватите запястье противника. Ладонь правой руки наложите на локоть захваченной руки. Предплечье оппонента поворачивайте вдоль оси против часовой стрелке до тех пор, пока локоть не будет направлен вверх. Правой рукой надавите на локоть, что вызовет сильную боль (рис.236,237).

Обхват локтя

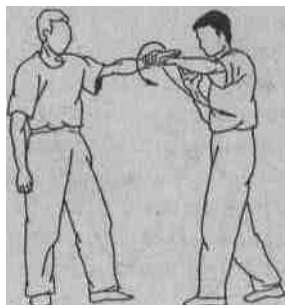


Рис.236



Рис.237

Своей левой рукой захватите запястье выставленной вперед левой руки противника. Проведите свою правую руку под захваченной рукой, согните ее и соедините со своей левой рукой. Выкрутите руку противника так, чтобы острие его локтя было направлено назад. Затем воздействуйте своим плечом, давя вперед, на локоть противника, а кисть следует тянуть вниз (рис.238-242).

Подпирание локтя

Своей правой рукой захватите запястье правой руки противника и начните выкручивать ее наружу. Одновременно поместите согнутую в локте левую руку под руку противника и начинайте давить на нее снизу-вверх. Воздействие осуществляется в районе локтевого сустава. Ваша правая рука не только удерживает руку противника, но и тянет ее вниз (рис.243-245).

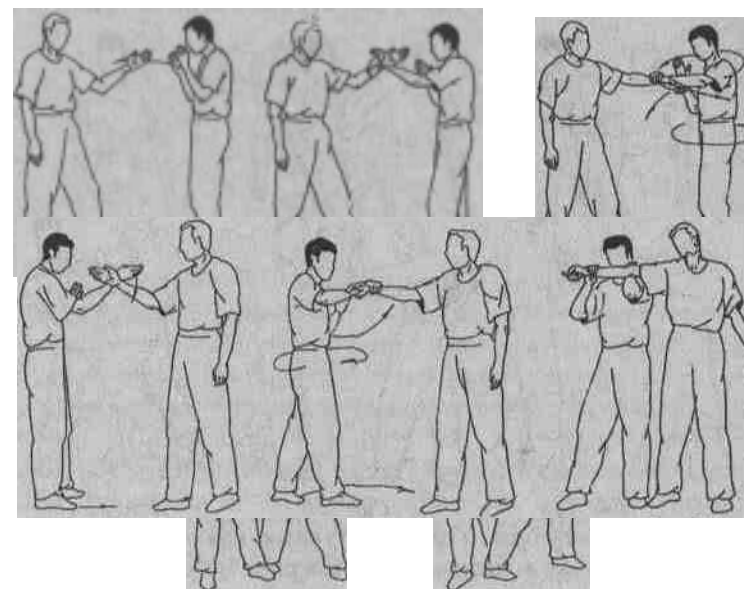


Рис.241

Рис.242

Рис.243 Рис.244

Рис.245

Рубка локтя

Противник захватил вас за одежду сбоку. Заведите свою правую руку с вашей стороны по отношению к руке противника, протяните ее под этой рукой. Далее согните руку в локте, прижимая предплечье противника к своему телу и воздействуя на его локоть снизу-вверх (рис.246-248).

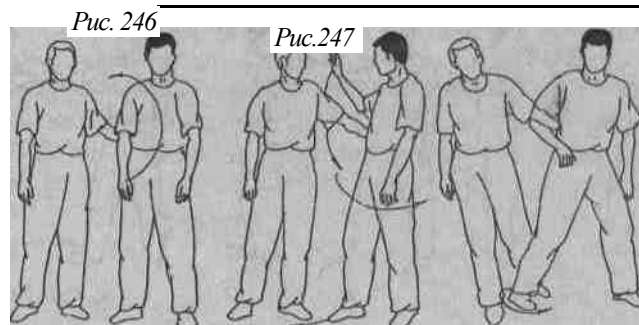


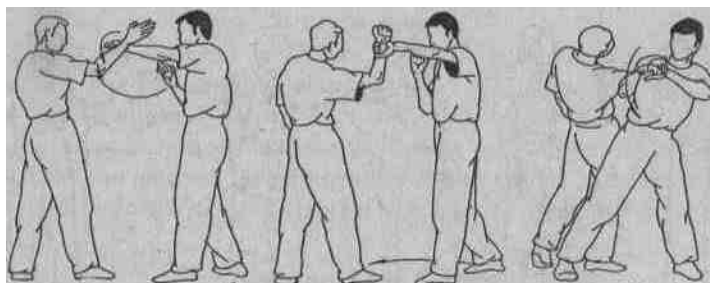
Рис.248

Выкручивание локтя

Захватите своей левой рукой снизу правую руку противника. Свою правую руку выведите из-под его руки и захватите запястье изнутри. Ваш правый локоть должен располагаться строго под локтем противника. Обеими руками давите на запястье противника назад и вниз, выкручивая руку (рис.249-251).

Рис.249 Рис.250

Рис.251



Вращение плеча

Одной рукой захватите запястье противника и выкручивайте его наружу, одновременно поднимая руку вверх. Другой рукой захватите трицепс на руке оппонента и "вырывающим" движением направьте усилие вниз. Обе руки действуют синхронно, как при гребле веслом (рис.252-255).



Рис.254

Рис.255

Выворачивание плеча и/или локтя

Своей правой рукой захватите запястье правой руки противника и поверните его так, чтобы локтевой изгиб был направлен назад. Другой рукой атакуйте нижнюю часть тела из под его руки. Свое тело поверните вправо так, чтобы плечо вашей левой руки давило на заднюю сторону руки противника. Одновременно, необходимо выкручивать его запястье и своим телом давить на локоть, что усиливает болевой эффект (рис.256-258).

Давление на плечо

Своей левой рукой захватите левую руку противника и потяните ее на себя. Свою правую руку наложите на плечо противника. После этого начинайте давить правой рукой вниз. Своей левой рукой фиксируйте левую руку противника на месте, или немного тяните вверх (рис.259-261).

Рис.259

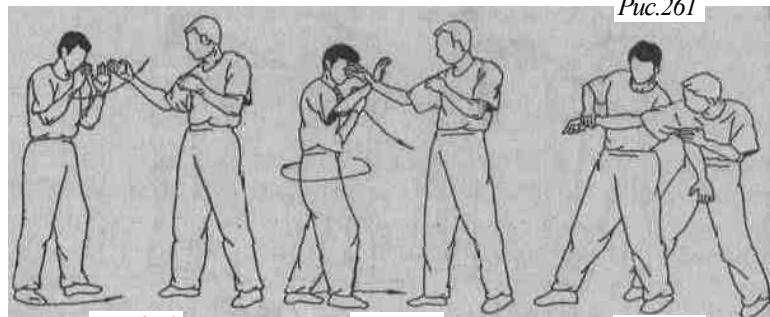
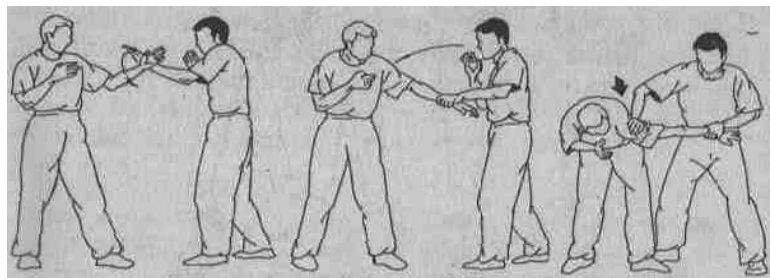


Рис.256

Рис.257

Рис.258

Рис.260



Скручивание шеи

Левой рукой сзади захватите противника за голову, а правой рукой—снизу за подбородок. Левой рукой тяните влево, правой рукой—вправо, одновременно вытягивая шейные позвонки. Присаживаясь можно опрокинуть противника на землю (рис.262-264).



Рис.262

Рис.263

Рис.264

Залом шеи

Свою правую руку наложите на подбородок противника так, чтобы основание ладони упиралось в подбородок, а пальцы давили снизу-вверх ему на нос. Правой или левой ногой зашагните за противника, вес тела перенесите на переднюю ногу и наклонитесь вперед. Правой рукой давите на подбородок вначале вверх, а после того, как противник запрокинет голову назад, давить необходимо вниз и вперед.

Противник будет опрокинут на землю (рис.265-267).

Рис.265

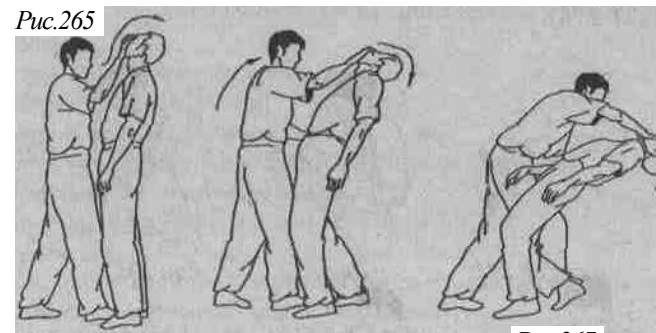


Рис.266

Рис.267

Скручивание коленного сустава

Это очень эффективные приемы. Они направлены на коленный сустав посредством его скручивания, когда противник стоит на ногах.

Надо сказать, что при выполнении этой техники необходимо бить, а не давить.

Ногой или рукой надо вкручиваться и обкатывать конечности по спирали вниз (рис.268-270).

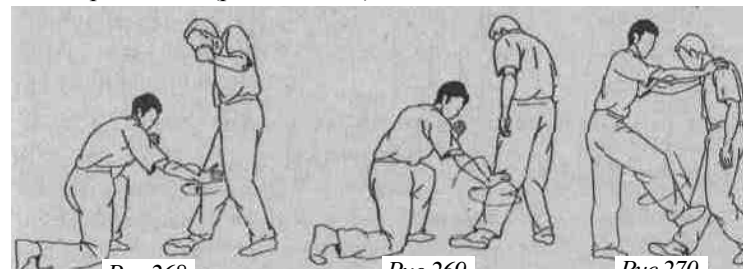


Рис.268

Рис.269

Рис.270

Скручивание стопы

Руками захватите ногу противника за пятку и носок. Далее используя свои руки как "гаечные ключи", вращайте стопу вокруг голени (ось вращения). Одновременно делайте поступательное движение по вектору силы вперед или назад в зависимости от его направления. В итоге получается движение по спирали вокруг оси вращения. Вращение необходимо осуществлять не физической силой, а силой тяжести и при помощи рычагов. Движение стопы управляются руками за счет болевого эффекта (рис.271-276).



Рис.274

Рис.275

Рис.276

Вход в прием

При защите от любой атаки в базовой системе Русского стиля рукопашного боя используются специальные приемы и упражнения, позволяющие сблизиться с противником, вклиниться в его оборону и принять такую позицию, чтобы в дальнейшем провести контратаку наиболее оптимальным способом.

Все эти приемы делятся на;

- вход в прием изнутри;
- вход в прием снаружи.

По способу отработки эти упражнения делятся на:

- приемы выполняемые на месте;
- приемы выполняемые в атакующей форме;
- приемы выполняемые при отходе назад.

Из большого количества вариантов, здесь представлены лишь наиболее часто применяемые в реальности

Вариант 1

Противник наносит прямой удар кулаком правой руки в голову. Скручивая свое левое предплечье и разворачивая корпус слева направо с боковым шагом или без него, нейтрализуйте его атаку. Не прерывая движения своей левой рукой уведите бьющую руку противника вправо вниз, а затем по дуге влево-вверх. Правой рукой захватите шею противника, после чего наклоните его вперед (рис.277-280).



Рис.277

Рис.278

Рис.279

Рис.280

Вариант 6

Противник наносит кулаком правой руки прямой удар в голову. Разверните корпус слева-направо, а руками отведите бьющую руку вправо от себя, прихватите ее своей левой рукой и потяните вниз и назад. Левой ногой сделайте шаг вперед за противника, а правую руку подведите к его подбородку (рис.296,297).



Рис.296 Рис.297

Вариант 7

Противник наносит прямой удар кулаком правой руки. Разверните корпус слева-направо и сделайте шаг вперед левой ногой. Одновременно с этим правой рукой отведите атаку вправо от себя, захватите бьющую руку и потяните ее за себя. Правую руку из под правой руки противника выведите вперед, вверх и наложите на его подбородок (рис.298,299).

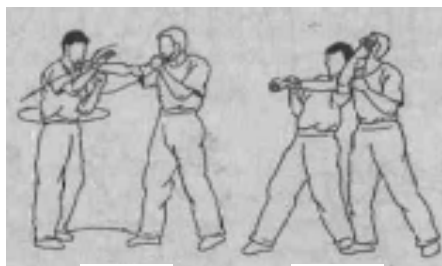


Рис.298 Рис.299

Освобождение от захватов

В рукопашном бою часто возникают ситуации, когда вас захватывают тем или иным образом. Поэтому необходимо уметь освобождаться от этих захватов. Для каждого захвата приемы освобождения могут различаться в соответствии с различными возможными способами защиты.

В данной книге для каждого захвата рассматривается один, при необходимости два способа освобождения.

Способ 1

Противник правой рукой захватил вас за левую руку. Разверните корпус слева-направо и согните ноги в коленях. Предплечье разверните по часовой стрелке на 90°, выведите его в вертикальную плоскость и подайте вниз и вправо против большого пальца руки противника, что позволит разорвать захват. В конечном положении ладонь вашей левой руки направлена к левой ноге, а тыльная сторона предплечья давит на кисть его правой руки (Рис.300,301).

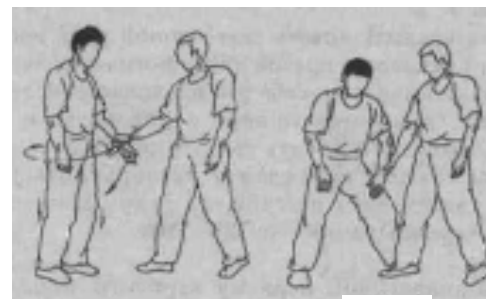


Рис.300

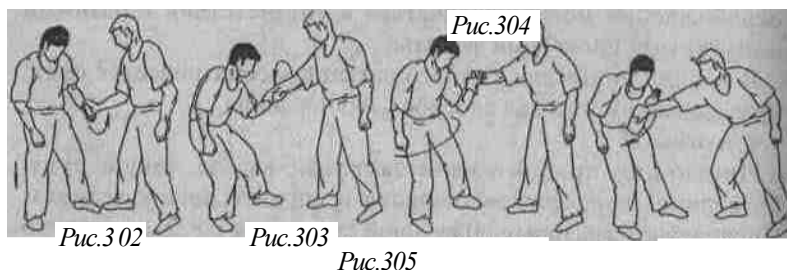
Рис.301

Способ 2

Противник правой рукой захватил вас за левую руку. Место захвата—это точка, вокруг которой будет происходить вращение. Необходимо присесть и вращать захваченную руку по часовой стрелке до положения когда кисть будет обращена ладонью вверх. Далее необходимо наложить эту ладонь на предплечье противника с внешней стороны и сверху.

Скручиваясь тазом по часовой стрелке и отшагивая правой ногой назад начинайте поворачивать левое предплечье по часовой стрелке (обкатка кистью), протягивая предплечье противника по касательной к своему телу и стараясь идти по его вектору силы.

В конечном положении левое предплечье прижато к животу внешней поверхностью. Руки в положении верхних рамок (рис.302-305).



Способ 3

Противник своей правой рукой захватил вашу левую руку в то время, когда она находится в положении верхних рамок.

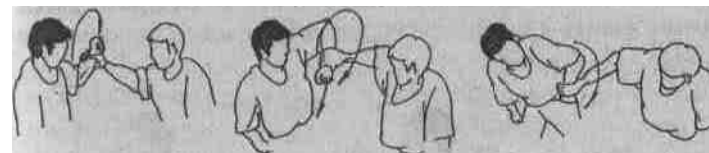
Возможны два варианта освобождения от захвата.

Вариант 1

Начинайте вращать локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз вокруг предплечья правой руки противника, одновременно поступательно выводя на себя это предплечье, если противник толкает вас. Отшагивая правой ногой назад и продолжая вращение, выведите локоть перпендикулярно предплечью противника. Затем, приседая и разворачиваясь в бедрах, нагрузите локтем вниз на себя его руку. Далее перейдите в положение верхних рамок (рис.306-310).

Вариант 2

Действия аналогичны первому варианту, только вращение вашим предплечьем должно осуществляться по часовой стрелке и, когда локоть заносится над предплечьем противника, подшагните левой ногой и воспользуйтесь парой сил: первая— локтем вниз на предплечье противника, вторая—запястьем вверх от себя из захвата (рис.311-315).



Puc.306

Puc.307

Puc.308



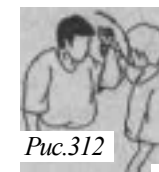
Puc.309



Puc.310



Puc.311



Puc.312



Puc.313



Puc.314



Puc.315

Освобождение от захвата двумя руками за руку

Рассмотрим ситуацию, когда противник захватил вас двумя руками за правую руку.

Возможны несколько вариантов освобождения.

Вариант 1

Вращайте руку снизу-вверх по часовой стрелке вокруг точки вращения (место захвата), вместе с этим вращайте предплечье в горизонтальной плоскости против часовой стрелке. Ваша рука

накладывается на внешнюю часть кисти руки противника и начинает давить вниз и вправо, что позволяет разорвать захват (рис.316-320).

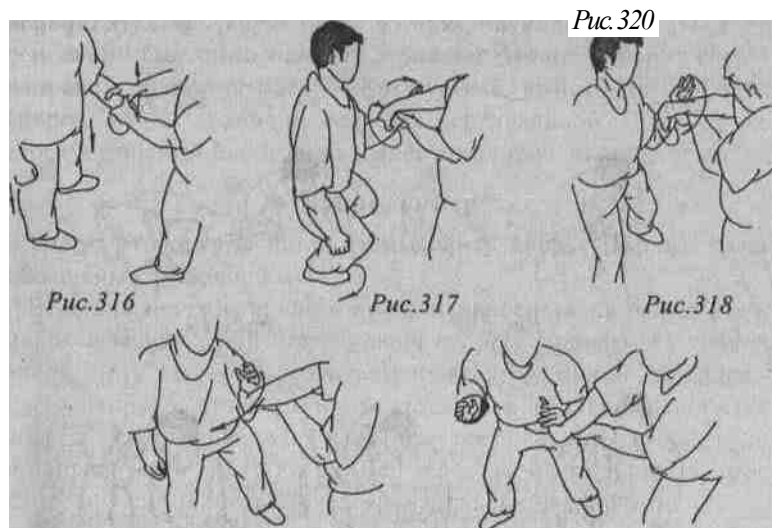


Рис.319

Вариант 2

Выполняется аналогично предыдущему варианту с той лишь разницей, что вращение захваченной руки осуществляется внутрь, против часовой стрелки (рис.321-324).

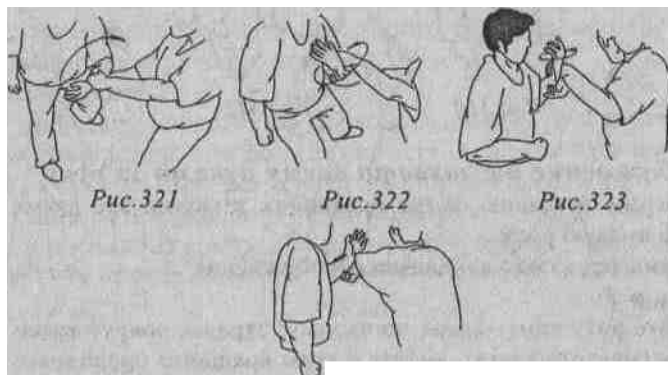


Рис.324

Вариант 3

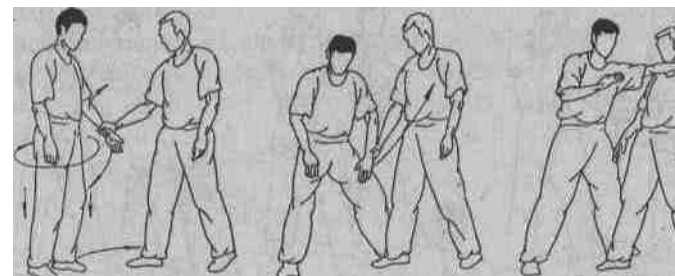
Ваша захваченная рука начинает вращаться вдоль предплечья по часовой стрелке, корпус разворачивается слева направо. Одновременно вы должны присесть, подать руку вниз и выполнить давление своим локтем или предплечьем вниз, что позволяет разорвать захват (рис.325-328).



Необходимо уметь переходить от освобождения от захвата контратакующим действиям. Поэтому мы рассмотрим наиболее употребимые и легкие в усвоении.

Комбинация 1

Эта комбинация состоит из освобождения от разноименного захвата первым способом с последующим ударом ребром : же руки в горло противника (рис.329-331).



Комбинация 2

Противник правой рукой захватил вашу левую руку, а кулак левой руки наносит прямой удар в голову.

Правой ногой сделайте шаг назад и разверните корпус слева направо. Ладонью правой руки отведите бьющую руку влево, левую руку освободите от захвата первым способом. После этого своей правой рукой отведите левую руку противника вниз, освободившейся левой рукой нанесите удар по его шее и челюсть (рис.332-334).

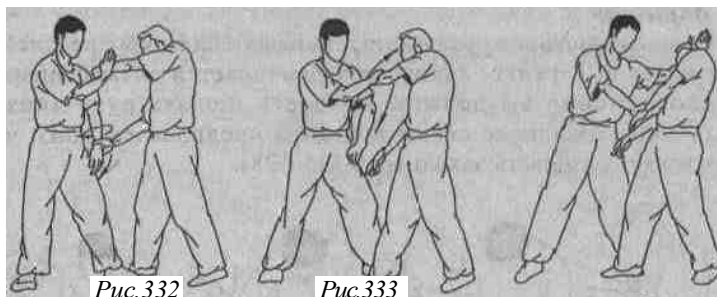


Рис.332

Рис.333

Рис.334

Комбинация 3

Противник правой рукой захватил вашу левую руку, а кулаком левой руки намеревается нанести удар.

Левой ногой сделайте шаг вперед за впереди стоящую ногу противника и разверните корпус слева-направо. Одновременно левую руку освободите от захвата первым способом, захватите своими обеими руками кисть правой руки противника и выполните бросок выкручиванием кисти наружу (рис.335-339).

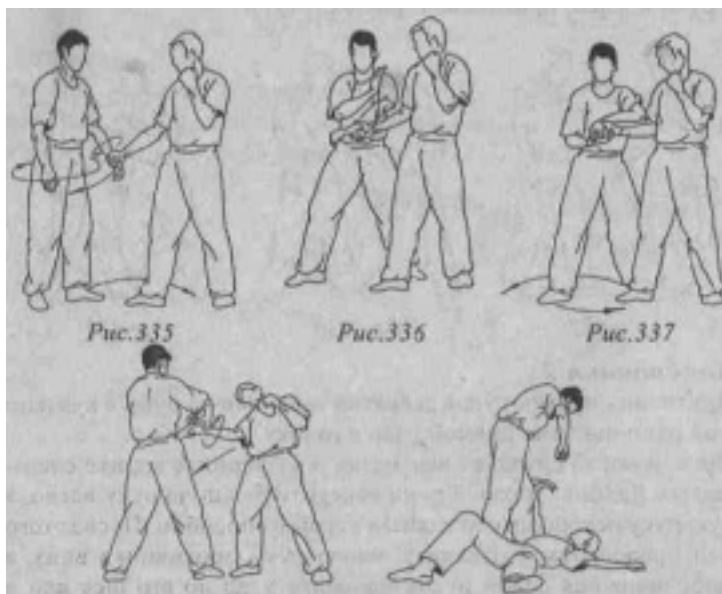


Рис.335

Рис.336

Рис.337

Рис.338

Рис.339

Освобождение от одноименного захвата руки

Противник правой рукой захватил вашу правую руку. Разверните корпус слева-направо, сделайте шаг вперед левой ногой и согните ноги в коленях. Вращайте предплечье захваченной руки по часовой стрелке, а саму руку вниз и назад вправо, зафиксировав при этом правую руку противника либо свободной рукой, либо своим корпусом и таким образом разорвите захват, воздействуя на большой палец руки противника (рис.340,341).



Рис.340



Рис.341

Комбинация 1

Освободившись от захвата, правой рукой захватите правую ногу противника сзади и, толкая левой рукой в его подбородок или грудь, бросайте оппонента через вашу левую ногу (рис.342,343).



Рис.342



Рис.343

Комбинация 2

Освободитесь от захвата, захватите левую руку противника около запястья, своей левой рукой. После этого правой рукой захватите его левую руку возле локтя, правой ногой сделайте

шаг вперед, а левую ногу переместите по дуге назад-вправо и развернитесь на 180° влево. Далее выставив свою правую ногу вправо, надавите на локоть противника и одновременно с этим выполните переднюю подножку (рис.344-349).

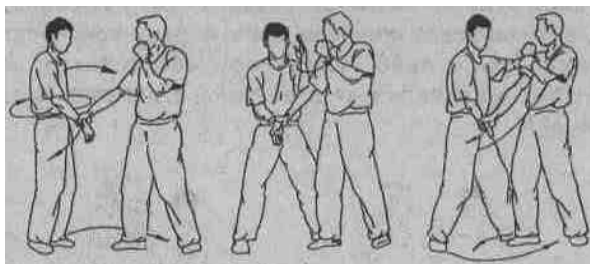


Рис.344

Рис.345

Рис.346



Рис.347



Рис.348



Рис.349

Освобождение от разноименного захвата руки болевым воздействием на кисть

В этом приеме освобождение от захвата производится не вырыванием руки, а болевым воздействием на конечность противника.

Противник своей правой рукой захватил вашу левую руку, находящуюся в положении верхних рамок около запястья. Своей правой рукой прижмите кисть противника к вашей левой руке. Локоть левой руки поднимите по дуге вверх по часовой стрелке и, продолжая круговое движение, наложите левое предплечье на предплечье противника. Правой рукой поверните кисть противника так, чтобы большой палец был направлен основанием вниз и, прижав ее к своей руке, зафиксируйте в таком положении. Одновременно с этим предплечьем своей левой руки

давите на предплечье его правой руки по направлению вниз.

Эти действия вызовут очень сильное болевое воздействие, что позволит управлять вашим оппонентом (рис.350-352).

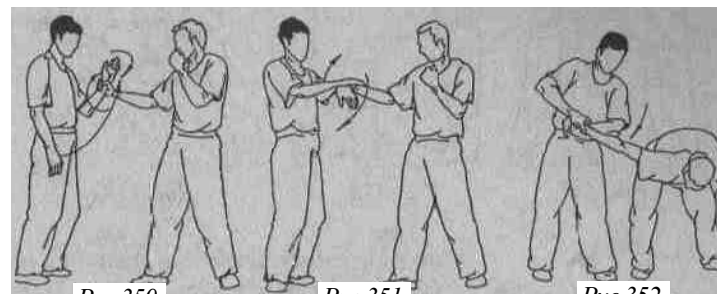


Рис.350

Рис.351

Рис.352

Освобождение от захвата руки двумя руками давлением на локоть

Противник обеими руками захватил вашу правую руку. Освобождайтесь от этого захвата вторым вариантом. Одновременно с этим правой рукой захватите его правую руку, а левой рукой надавливайте на локоть.левой ногой зашагните за правую ногу противника и надавите своим коленом на его сгиб (рис.353-356).

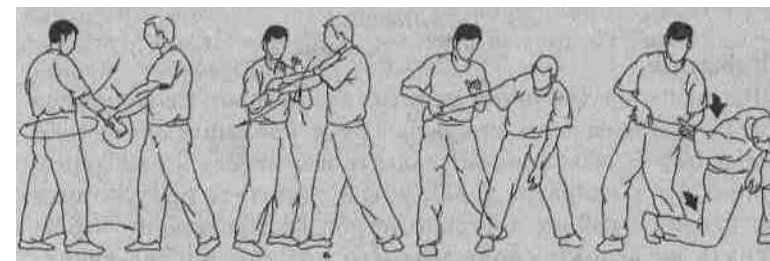


Рис.353

Рис.354

Рис.355 Рис.356

Освобождение от захвата за ворот сбиванием

Противник своей правой рукой захватил вас за ворот. Левую руку поднимите вверх, а левой ногой зашагните за переднюю ногу противника. Затем одновременно согните ноги в коленях и локтем левой руки нанесите удар сверху-вниз

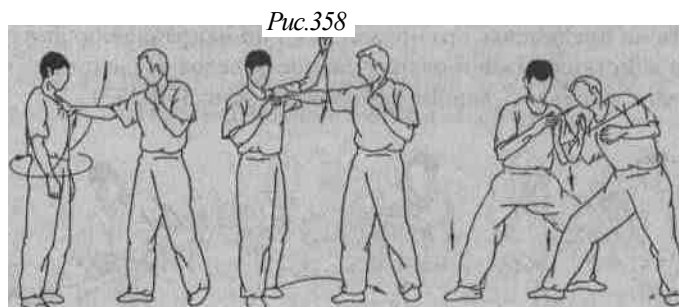


Рис.357

Рис.359



Рис.360

по локтевому сгибу его правой руки, сбивая таким образом захват. После этого противник может наклониться вперед. Для того, чтобы восстановить свое равновесие он будет вынужден отклониться назад. Следуя за его движением, нанесите горизонтальный удар предплечьем или ребром ладони в горло (рис.357-360).

Освобождение от захвата за ворот подхватом за локоть

Вариант 1

Противник правой рукой захватил вас за ворот. Свою правую руку наложите на кисть атакующей руки, прижмите ее к груди и зафиксируйте. Лево́й ногой сделайте шаг вперед и разверните корпус слева-направо. Лево́й рукой захватите правую руку противника в районе локтевого сгиба, надавите вниз, чтобы согнуть ее в локте, вращайте его по дуге вперед-вверх. Одновременно с этим коленом своей левой ноги надавите на коленный сгиб правой ноги противника и выведите его из равновесия. После этого можно перебросить оппонента через вашу левую ногу (рис.361-366).

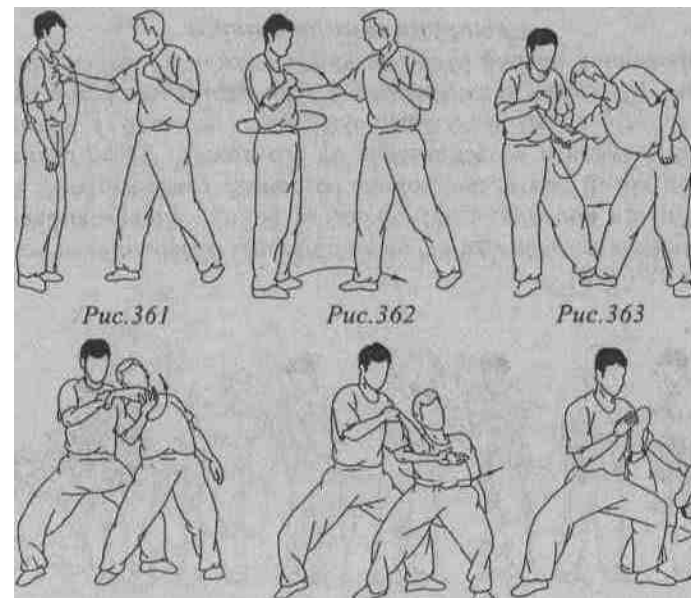


Рис.361

Рис.362

Рис.363

Рис.364

Рис.365

Рис.366

Вариант 2

Противник обеими руками захватил вас за ворот. Правой рукой сделайте подхват за локоть правой руки противника. Лево́й рукой захватите его за волосы, после чего вашего оппонента легко опрокинуть на землю (рис.367-369).



Рис.367

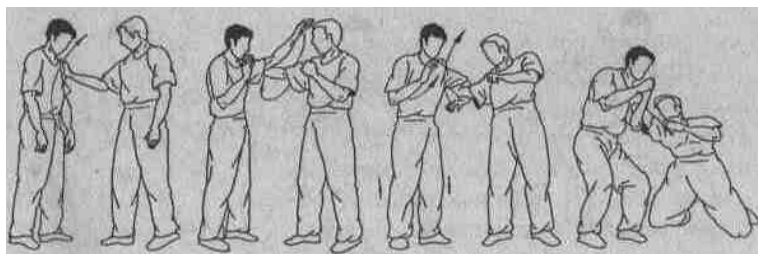
Рис.368



Рис.369

Освобождение от захвата одежды на плече выкручиванием локтя

Противник правой рукой захватил одежду на вашем правом плече. Круговым движением левой руки против часовой стрелки "обведите" локоть атакующей руки. Вашу левую руку захватите правой рукой и воздействуйте на его локоть. Далее сделайте левой ногой шаг влево, корпус разверните слева-направо, ноги согните в коленях и разворачивая корпус слева-направо, и производя давление назад, опрокидывайте противника на землю (рис.370-373).



Puc.370

Puc.371

Puc.372

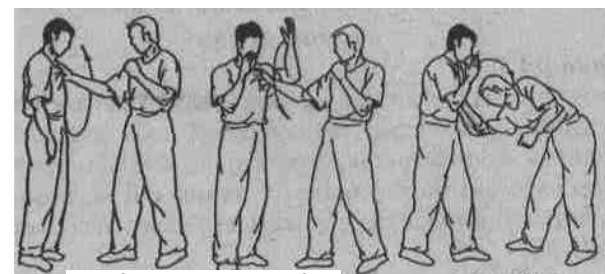
Puc.373

Освобождение от захвата за ворот круговым броском

Противник правой рукой захватил вас за ворот. Ребром ладони левой руки, либо предплечьем возле кисти нанесите удар по локтевому сгибу, что выведет противника из равновесия. После этого правой рукой захватите его шею и выполните круговой бросок (рис.374-379).

Освобождение от захвата за ворот броском через бедро

Противник правой рукой захватил вас за ворот. Ребром ладони левой руки нанесите удар по локтевому сгибу атакующей руки, что выведет противника из равновесия. После этого правой рукой захватите его шею и выполните бросок через бедро (рис.380-384).



Puc.374

Puc.375

Puc.376



Puc.377

Puc.378

Puc.379



Puc.380



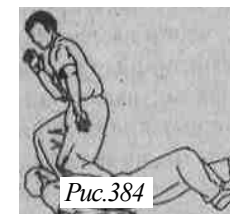
Puc.381



Puc.382



Puc.383



Puc.384

Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой

Вариант 1

Противник захватил вас за шею сзади правой рукой. Вам необходимо расслабиться, правой рукой захватить правую руку противника, корпус разверните справа-налево, правую ногу переместите немного вправо, а левой ногой зашагните за противника. Приседая перебросьте его через вашу левую ногу (рис.385-389).

Рис.385

Рис.388

Рис.389

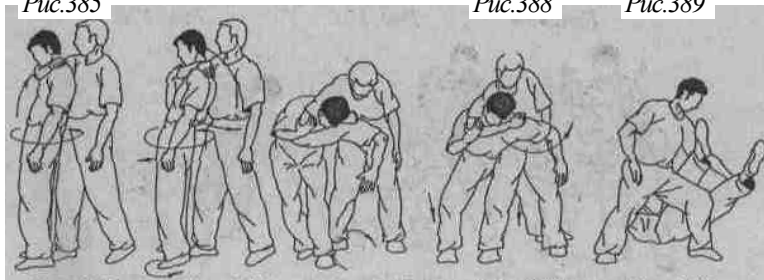


Рис.386

Рис.387

Вариант 2

Противник захватил вас за шею сзади правой рукой. Вам необходимо расслабиться, правой рукой захватите правую руку противника, развернитесь справа-налево и поставьте правую ногу на колено около носка правой ноги противника. После этого, захватив правую руку противника своей левой рукой, выполните бросок через плечо с колена в падении. На земле противника можно добить ударом локтя левой руки в горло (рис.390-396).

Вариант 3

Противник захватил вас за шею сзади правой рукой. Расслабьтесь, подтяните подбородок к груди и упритесь им в локтевую ямку руки противника. Сделайте небольшой поворот вовнутрь, чтобы слегка вывести противника из равновесия. Затем необходимо присесть и прижаться тазом к противнику, чтобы он не повалил вас назад. Захватите левой рукой с внешней стороны правый локоть противника. Правой рукой скользящим движением по правому предплечью, плечу и уху противника захватите его голову за волосы ближе к макушке. Прижимаясь тазом к его телу и, головой упираясь в подбородок противника, привстаньте.

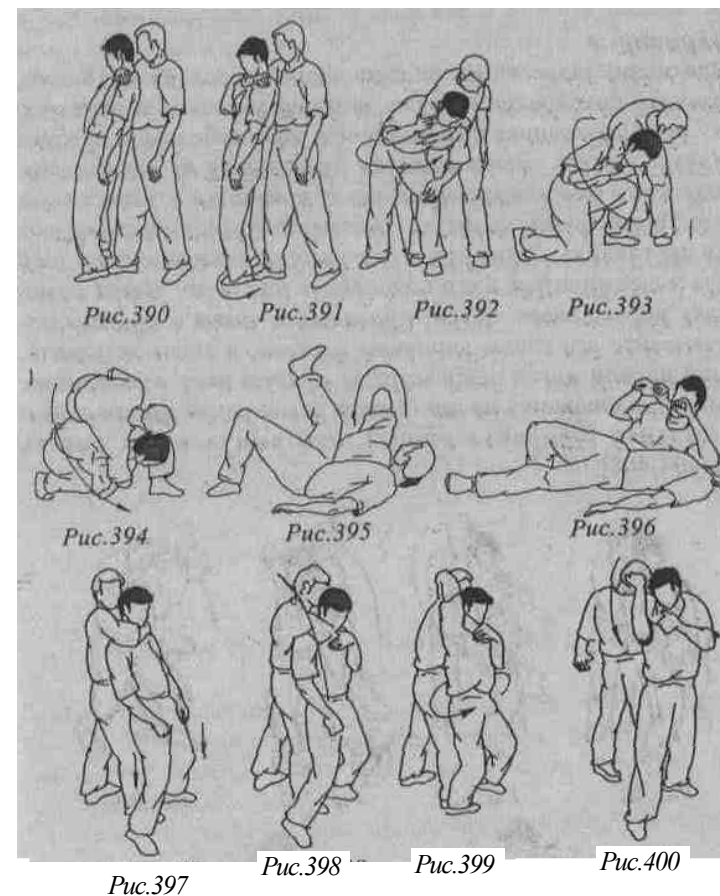


Рис.397

Рис.398

Рис.399

Рис.400

Одновременно с этим применяя пару сил, обкатывайте голову противника вокруг своей головы. Противник опирается на вас. Приседайте (то есть уберите опору), продолжая обкатывать голову, и тем самым помогая противнику упасть на ваше колено (рис.397-402).

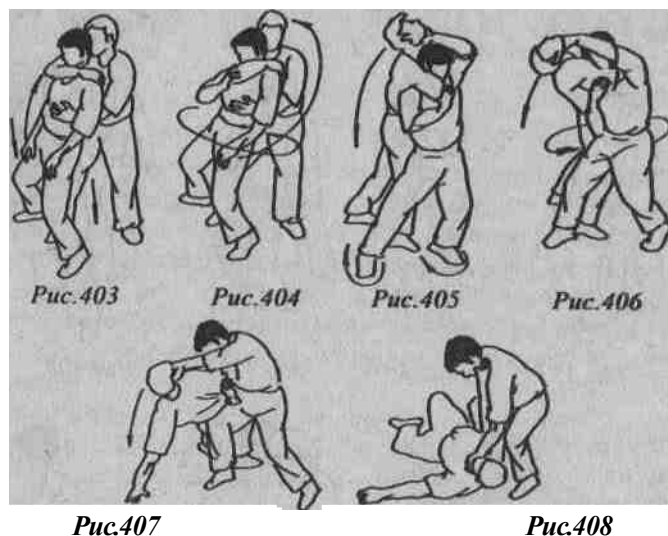


Рис.401

Рис.402

Вариант 4

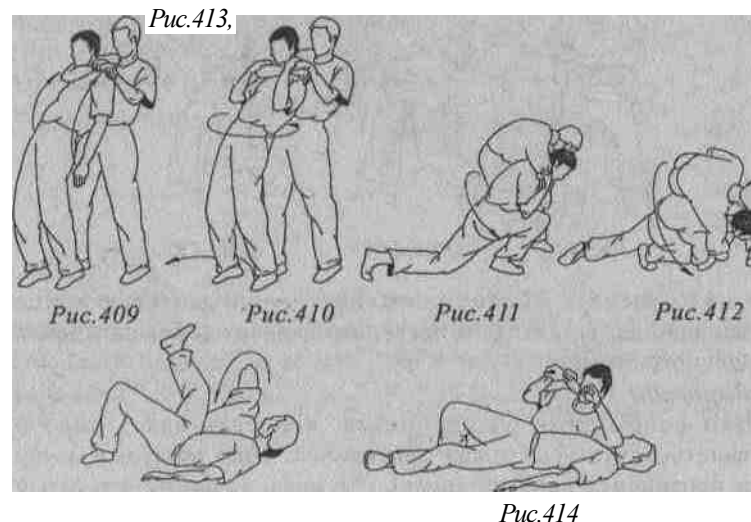
Противник захватил вас за шею правой рукой. Расслабьтесь, подтяните подбородок к груди, острием упритесь в локтевую ямку руки противника и сделайте при этом небольшой поворот вовнутрь, чтобы слегка вывести противника из равновесия. После этого необходимо присесть и прижаться к нему своим тазом. Правой рукой захватите с внешней стороны локоть правой руки противника.левой рукой скользящим движением по своей груди и шее упритесь в его подбородок или скулу.левой рукой давите вправо-вверх. Затем, прижимаясь тазом к противнику, обкатывайте его своим корпусом и тазом, а затем вставайте. Своей правой ногой зашагайте за правую ногу противника. Противник опирается на вас. Теперь левой рукой давите вниз и приседайте (убирайте опору), что вынудит его упасть (рис.403-408).



Освобождение от захвата сзади за шею двумя руками

Противник захватил вас сзади за шею правой рукой, а левой рукой усилил свой захват. Расслабьтесь, подтяните подбородок к груди, острием упритесь в локтевую ямку правой руки противника. Развернитесь слева-направо, левую ногу вынесите далеко вперед, захватив правую руку противника своими руками

и, нагнувшись, выполните бросок через плечо в падении. На земле можно нанести противнику удар локтем (рис.409-414).



Освобождение от захвата двумя руками за туловище сзади

При этом захвате вы можете выполнить следующие действия

- пяткой можно наносить удары по голени и стопе;
- головой можно наносить удары назад вверх по лицу противника;
- своими руками можно провести болевой прием на кисть или пальцы противника;
- можно скручиваться в плечах.

Рассмотрим последний вариант возможных действий. Расслабьтесь, садитесь вниз. Одновременно скручиванием вниз своего корпуса и таза, расклиниваем его кольцо захвата, также при этом помогаем себе скручиванием плеч и рук. Далее нужно увеличить пространство в месте захвата и провести контрприем (рис.415-417).

Освобождение от захвата за ноги спереди двумя руками

Это одна из наиболее распространенных и опаснейших ситуаций, часто возникающих в реальных поединках. Поэтому



Рис.415



Рис.416

Рис.417

ей надо уделить особое внимание при подготовке бойца-рукопашника. Рассмотрим несколько вариантов освобождения от данного захвата.

Вариант 1

Вам необходимо расслабиться, подсесть назад вниз и навалиться грудью на голову противника. Через затылок и мочку уха противника найдите корень его носа, возьмите его снизу кистью и потяните вверх от себя. Локтем левой руки нанесите удар сверху-вниз по спине после чего локоть не отдергивается а продолжает давить. После этого делайте пару сил и выводите позвоночник по "знаку вопроса", скручивая тазом справа-налево и наверх. После этого можно нанести удар рукой или ногой (рис.418-423).



Рис. 418

Рис. 419

Рис.420



Рис.421

Рис.422



Рис.423

Вариант 2

Вам необходимо расслабиться, подсесть назад вниз и навалиться грудью на голову противника. После этого обеими руками произведите скручивание его шеи (рис.424,425).



Рис.424

Рис.425

Вариант 3

Вам необходимо расслабиться, подсесть назад вниз и, не сопротивляясь силе противника, опуститься назад на землю. После этого ногой нанесите удар в пах и перекиньте его через себя (рис.426-428).



Рис.426

Рис.427

Рис.428

Комбинационные формы боя

На предыдущих страницах мы попытались описать основные принципы, методы и варианты базовой техники. Однако этого недостаточно для того, чтобы вести реальный бой, так как существует необходимость уметь совмещать все эти техники в комбинации, а в идеале—в одно сложно координированное движение.

В русском рукопашном бое не существует каких-то канонизированных и застывших комбинаций. Все происходит спонтанно в зависимости от сложившейся ситуации в данный момент боя и от морального и физического состояния бойца в этот отрезок времени.

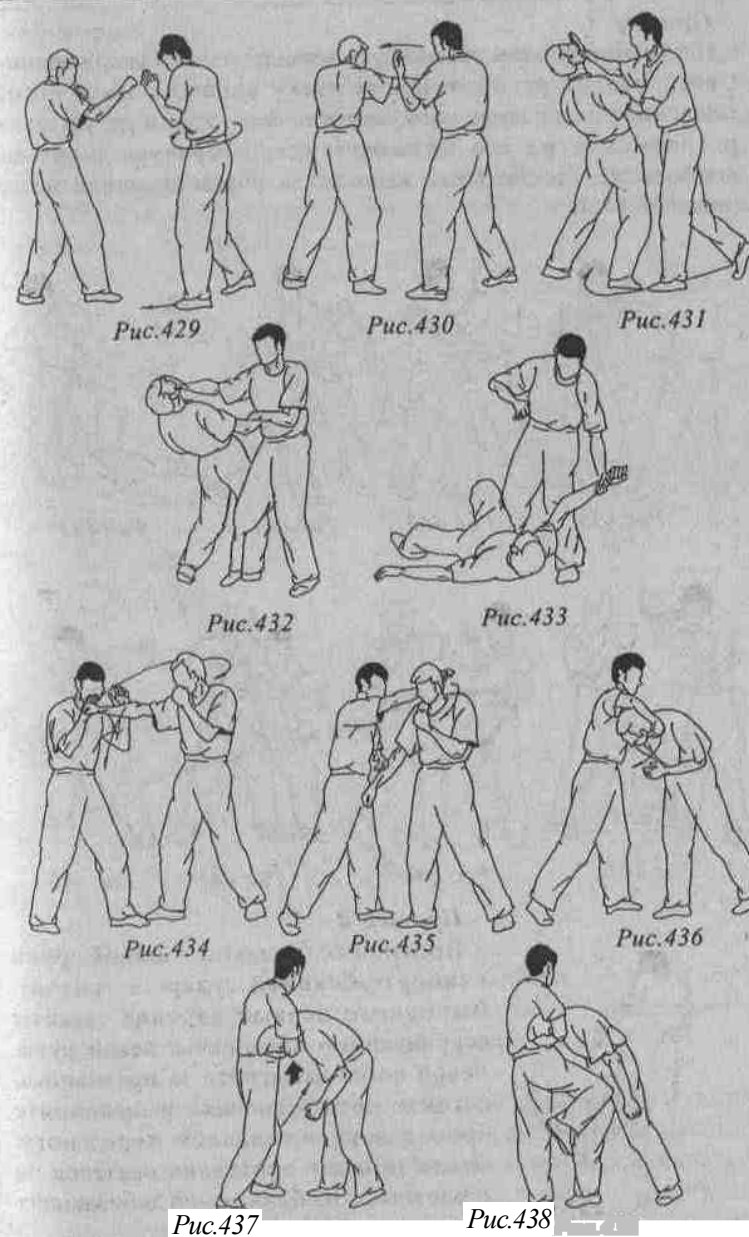
На последующих страницах будут рассмотрены примеры комбинирования базовых техник в связке взаимодополняющих движений.

Пример 1

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову.левой ногой сделайте шаг вперед и разверните корпус слева направо. Одновременно с этим левой рукой отведите атаку вправо от себя. Далее левой рукой продолжайте контролировать правую руку противника. Ладонь правой руки наложите на его подбородок, а правую ногу поставьте за правую ногу противника. После этого, одновременно выполните воздействие на шею противника по "знаку вопроса" и заднюю подножку. После того как ваш оппонент окажется на земле, можно взять его правую руку на болевой прием перегибанием через голень левой ноги, а коленом правой ноги надавить ему на ребра (рис.429-433).

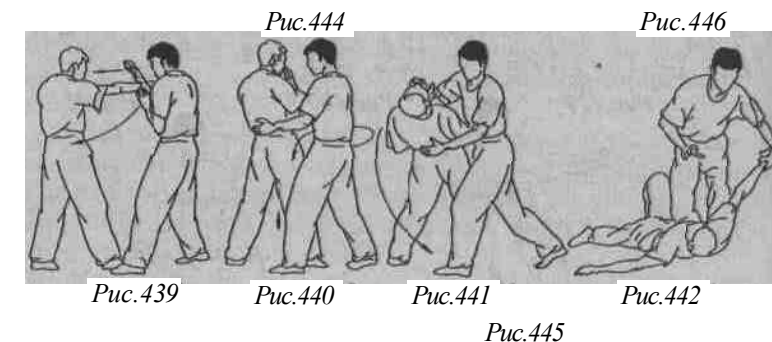
Пример 2

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову.левой ногой сделайте шаг вперед, корпус разверните слева направо и отведите атаку противника в правую от вас сторону. Своей левой рукой контролируйте бьющую руку и отведите ее вниз. Правой рукой захватите шею противника и потом обхватите ее. Коленом правой ноги нанесите удар в пах (рис.434-438).



Пример 3

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Своей правой рукой отведите атаку вправо.левой ногой зашагните за правую ногу противника, ладонь левой руки расположите на его позвоночнике, а правую руку—на подбородке. После этого выполните опрокидывание назад (рис.439-442).

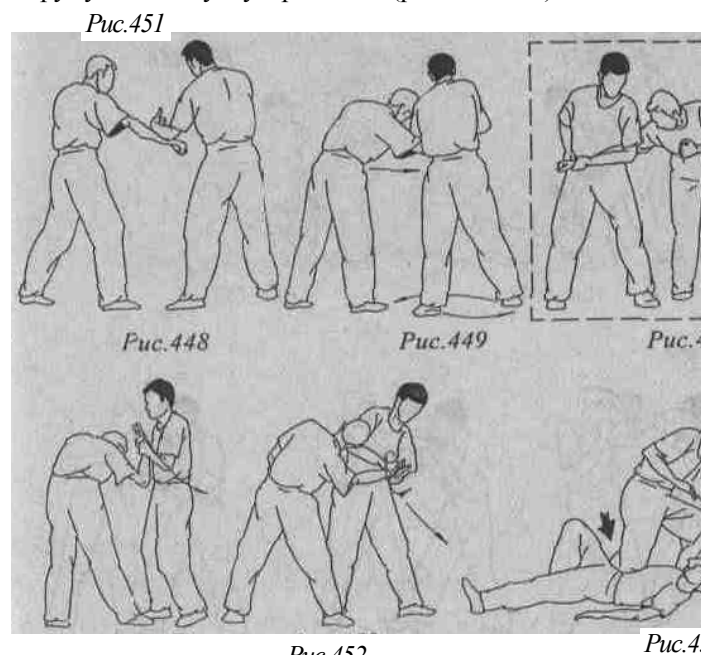
Рис.443 **Пример 4**

Противник кулаком правой руки наносит боковой удар в голову. Выполните первый вариант защиты скручиванием предплечья левой руки.левой ногой зашагните за противника, согните ноги в коленях и выполните бросок перекидыванием через ногу. После того как противник оказался на земле можно нанести серию добивающих ударов (рис.443-447).

Рис.447

Пример 5

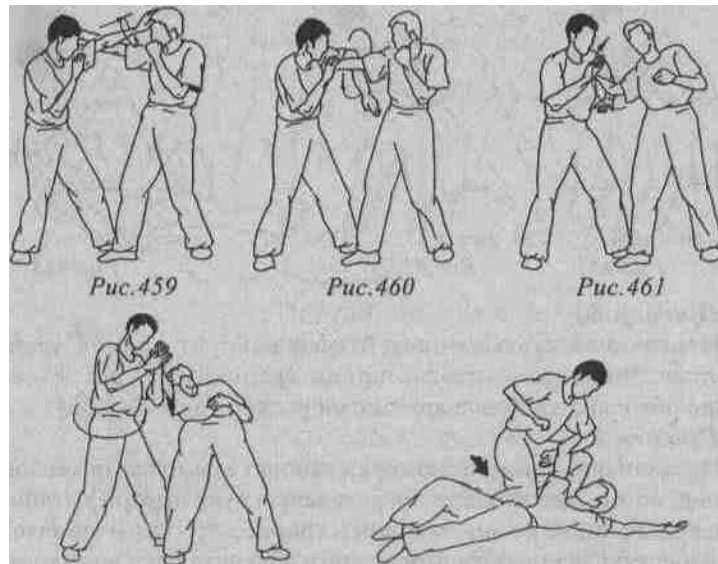
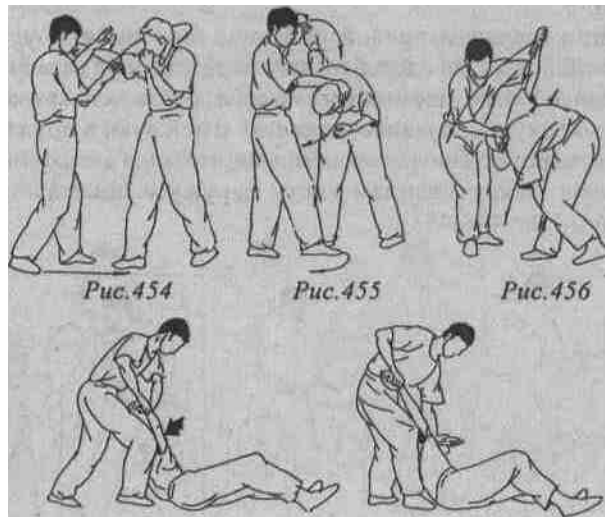
Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в туловище.левой ногой сделайте шаг вперед, корпус разверните слева-направо и отведите атаку мимо себя, после чего захватите атакующую руку под предплечье вашей левой руки и прижмите ее к своему корпусу. Продолжением данного входа в атаку может быть бросок выкручиванием кисти наружу с последую удержанием (рис.448-453).

**Пример 6**

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Выполните вход в прием (вариант 5), после чего опрокиньте его на землю круговым броском (рис.454-458).

Пример 7

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в лицо.левой ногой сделайте шаг вперед, левую руку быстро выпяните вперед вращая ее по часовой стрелке, и, таким образом нейтрализуйте его атаку. После этого отведите руку противника и выполните бросок с выкручиванием локтя (рис.459-463).



Пример 8

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову.левой ногой сделайте шаг вперед, левой рукой отведите атаку противника, а правой рукой захватите его шею, чтобы выполнить круговой бросок. Противник уходит от этого приема, поднырнув под вашу правую руку. В этом случае сразу же опрокидывайте его воздействием на шею по "знаку вопроса" (рис.464-469).

Рис. 468

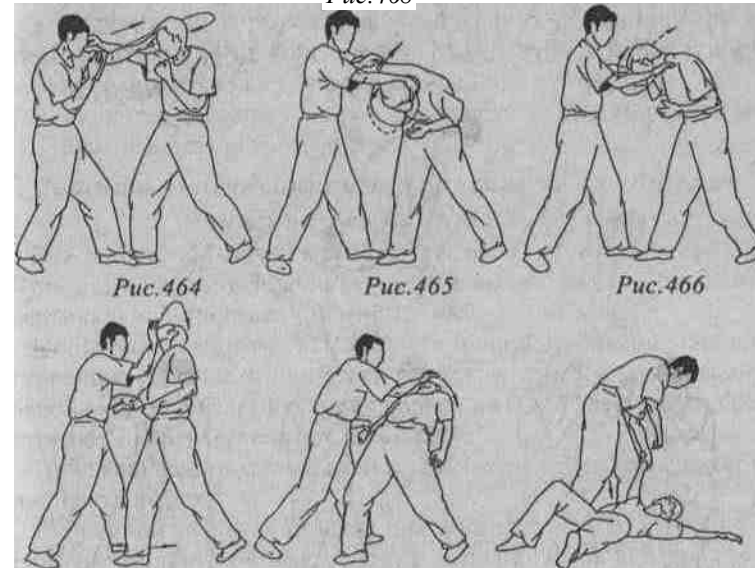


Рис. 467

Рис. 469

Пример 9

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову.левой ногой сделайте шаг вперед. Правой рукой отведите атаку вправо от себя. Своей левой рукой из под бьющей руки противника захватите его за волосы и опрокиньте на землю (рис.470-473).

Пример 10

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Разверните корпус вправо, а правой рукой отведите атаку вправо от себя. А после этого левой ногой зашагните за переднюю ногу противника, руками обхватите голову и, скручивая шею, опрокиньте его на землю (рис.474-476).

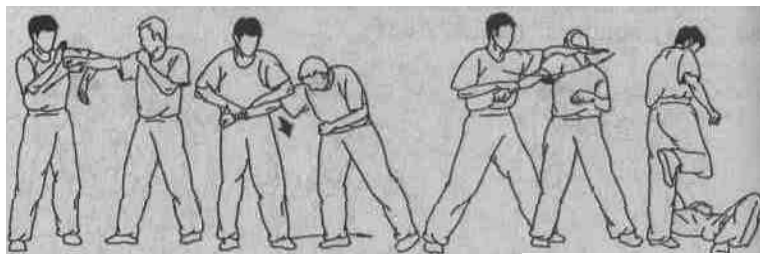


Рис.482

Рис.483

Рис.484

Рис.485

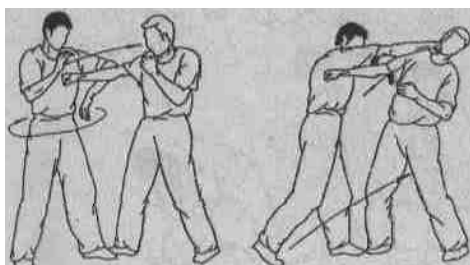


Рис.486

Рис.488

Пример 14

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Разверните корпус слева-направо и левой рукой отведите бьющую руку вправо. После этого развернитесь справа-налево и ладонью правой руки нанесите удар в пах (рис.489-490).

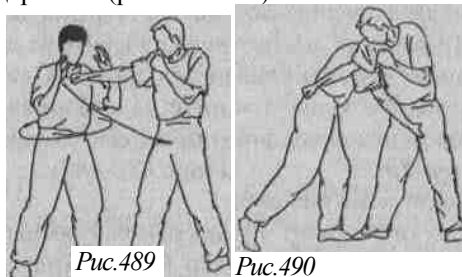


Рис.489

Рис.490

Пример 15

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Развернитесь вправо и, скручивая предплечье своей левой руки,

отведите атаку противника мимо себя. Своей правой рукой перехватите бьющую руку противника и потяните на себя, а предплечьем левой руки надавите на ее локтевой сустав. Противник будет вынужден наклониться вперед. После этого он попытается распрямиться, чтобы восстановить равновесие. Не сопротивляйтесь его силе. Правой рукой захватите его ногу, а левой рукой толкайте в грудь, перебрасывая через вашу согнутую в колене левую ногу (рис.491-495).

Рис.494

Рис.495

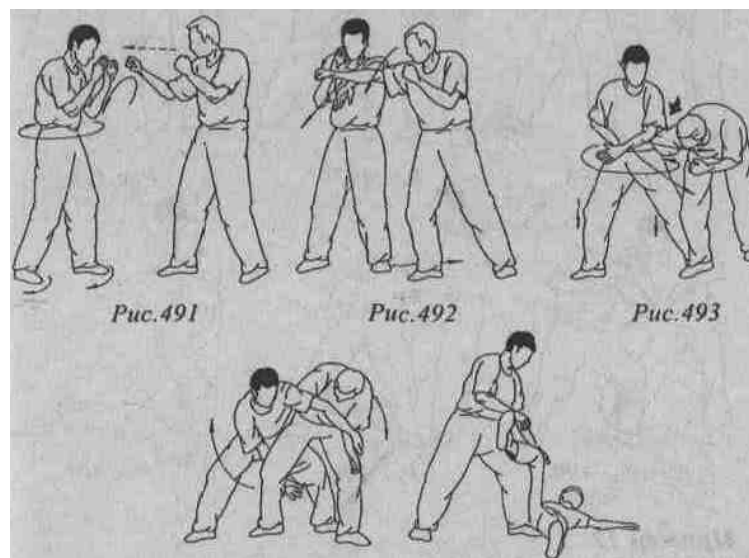


Рис.491

Рис.492

Рис.493

Пример 16

Вы находитесь в позиции нижних рамок. Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в солнечное сплетение. Развернитесь влево-направо и нейтрализуйте атаку скручиванием предплечья левой руки. Правой рукой перехватите бьющую руку и потяните ее на себя, после этого локтем левой руки нанесите нисходящий удар в локтевой сгиб. Противник наклонится вперед, после чего, чтобы восстановить равновесие будет пытаться распрямиться. Следуя за его силой, левой рукой нанесите горизонтальный удар в горло или толкните его в грудь.

Пример 19

Противник кулаком левой руки наносит прямой удар в голову. Развернитесь справа-налево и нейтрализуйте его атаку скручиванием своего правого предплечья. Нанесите прямой удар правой ногой в пах и, не опуская ее на землю, нанесите удар в колено левой ноги противника с внутренней стороны. Противник упадет на землю, после чего ему можно нанести удар коленом левой ноги в голову (рис.513-516).

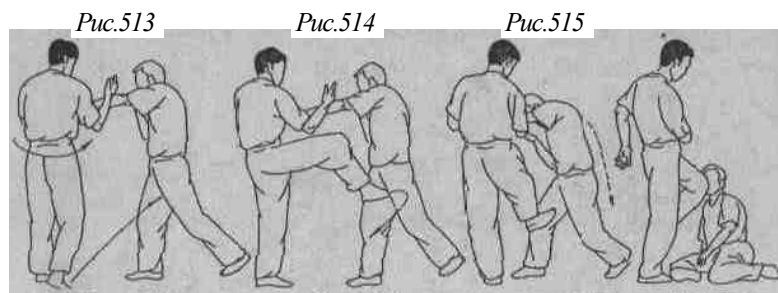


Рис.516

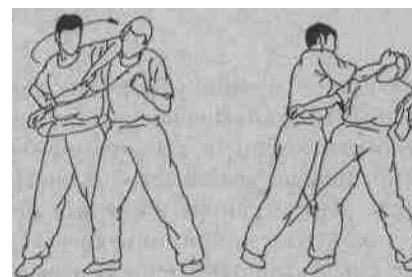
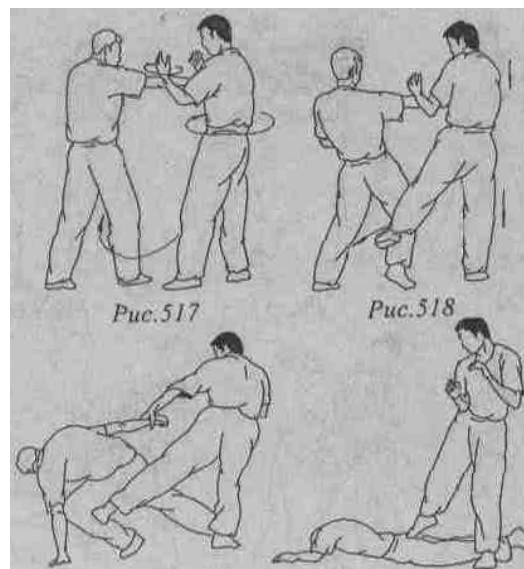
Пример 20

Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Разверните корпус слева-направо и отведите бьющую руку, скручивая предплечье левой руки. Правой рукой захватите эту руку и потяните ее на себя. Одновременно с этим левой ногой нанесите круговой удар в подколенный сгиб его правой ноги, чтобы она подогнулась.

Не останавливаясь и не опуская свою ногу на землю, нанесите боковой удар в подколенный сгиб его левой ноги. Противник упадет на землю. Если он окажется лежащим на животе, то можно нанести удар носком правой ноги по кобчику (рис.517-520).

Пример 21

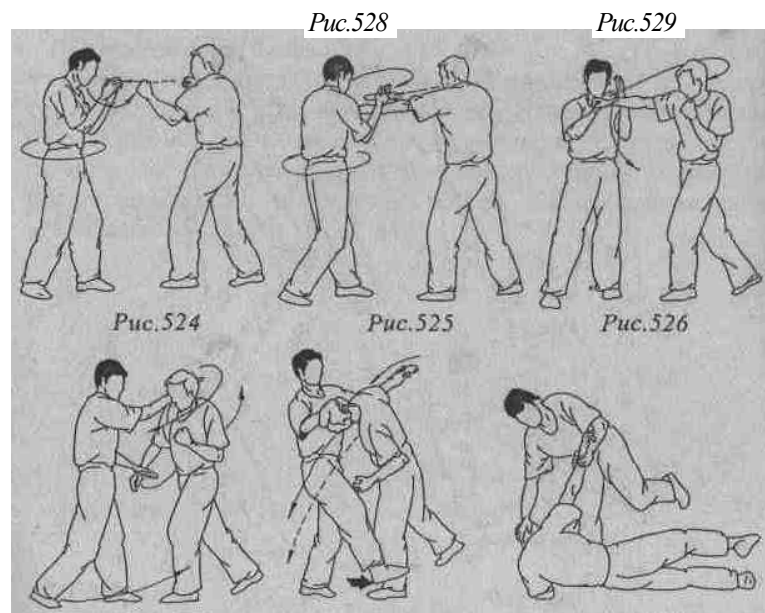
Противник кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Разворачивая корпус слева-направо и скручивая предплечье правой руки отведите бьющую руку, захватите ее и потяните на себя. Одновременно с этим зашагните за противника и нанесите круговой удар локтем левой руки в его горло. После этого, разворачивая корпус слева-направо нанесите кулаком правой руки восходящий удар в основание носа, что заставит противника отклониться назад. В этом случае можно нанести удар коленом правой ноги в пах (рис.521-523).

**Пример 22**

Противник наносит серию ударов: прямой удар кулаком левой руки—прямой удар кулаком правой руки.

Правой рукой отведите удар левой руки противника, и развернув корпус вправо, и скручивая предплечье левой руки парируйте удар его правой рукой.

После блокирования атаки противника выполните круговой бросок с одновременным подбивом опорной ноги противника своей ногой (рис.524-529).



Puc.527

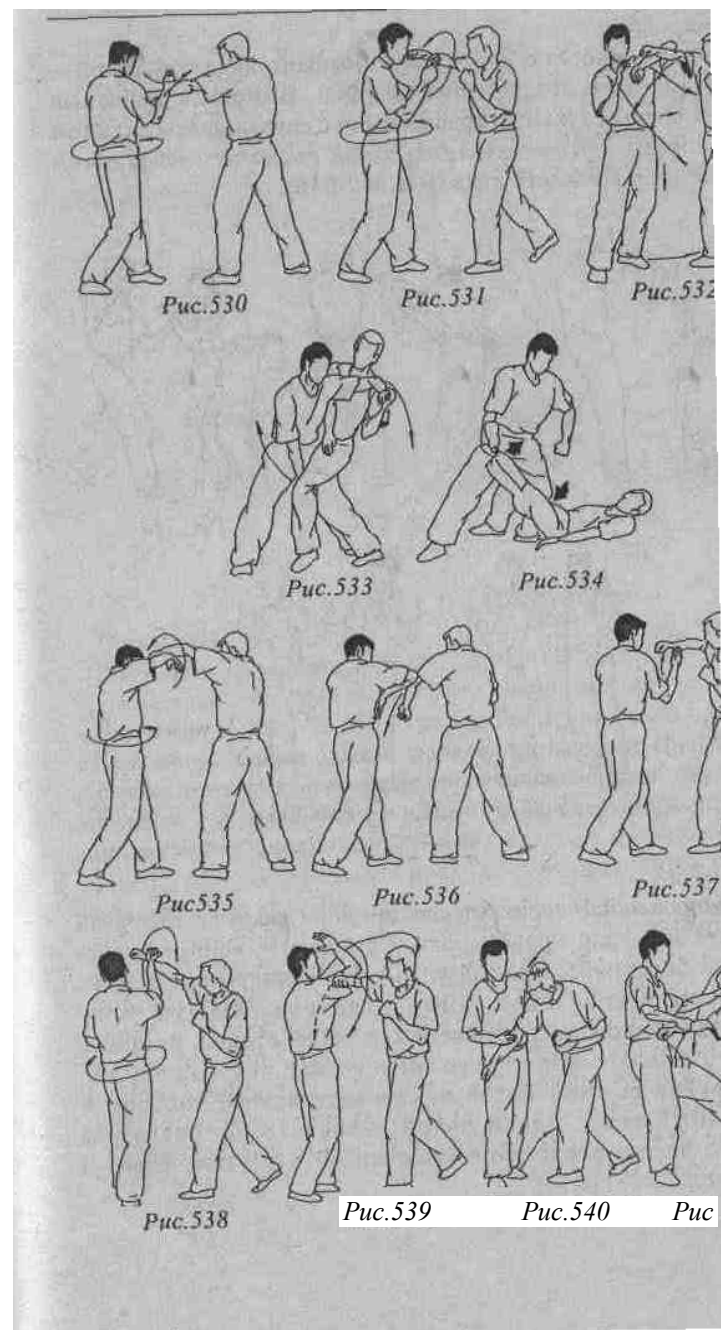
Пример 23

Противник наносит серию ударов: прямой удар кулаком левой руки - боковой удар кулаком правой руки. Правой рукой отведите удар левой рукой противника влево, а его боковой удар блокируйте скручиванием предплечья вашей левой руки. После этого левой ногой зашагайте за противника и согните ноги в коленях. Правой рукой захватите впередистоящую ногу оппонента и, толкая левой рукой, выполните перебрасывание его через вашу левую ногу (рис.530-534).

Пример 24

Противник наносит серию ударов: боковой удар кулаком левой руки—боковой удар кулаком правой руки. Скручивая предплечье вашей правой руки нейтрализуйте эту атаку.

Правой рукой захватите правую руку противника, а левой рукой его голову за волосы и потяните его вниз-назад. Одновременно с этим левой ногой нанесите удар в колено оппонента с внутренней стороны. В результате этого он будет опрокинут на землю (рис.535-541).



Пример 25

Противник наносит серию ударов: боковой удар левой рукой—восходящий удар кулаком правой руки. Выполняя защитные действия обеими руками и вращая корпус справа-налево, а потом слева-направо, нейтрализуйте эту атаку, после чего левой ногой нанесите удар в область паха (рис.542-546).

Рис.544

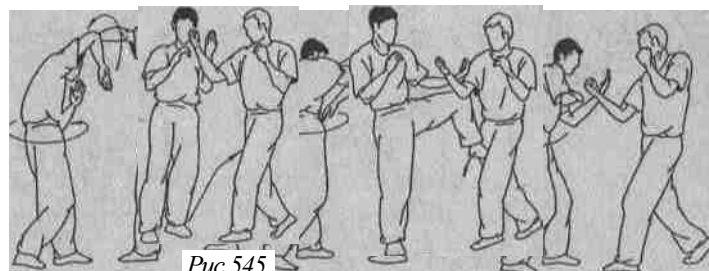


Рис.542

Рис.545

Рис.543 Рис.546

Пример 26

Противник наносит серию ударов: прямой удар кулаком правой руки—прямой удар правой ногой. Разверните корпус слева-направо и блокируйте первый удар скручиванием предплечья левой руки. Своей левой ногой отведите бьющую ногу противника. Одновременно зацепив ее своей стопой, потяните на себя и вправо. Как только он опустит ногу на землю, заблокируйте ее своей ногой и надавите вашим коленом в подколенный сгиб.левой рукой захватите оппонента за основание носа и после этого выкручивайте его шею влево и назад (рис.547-551).

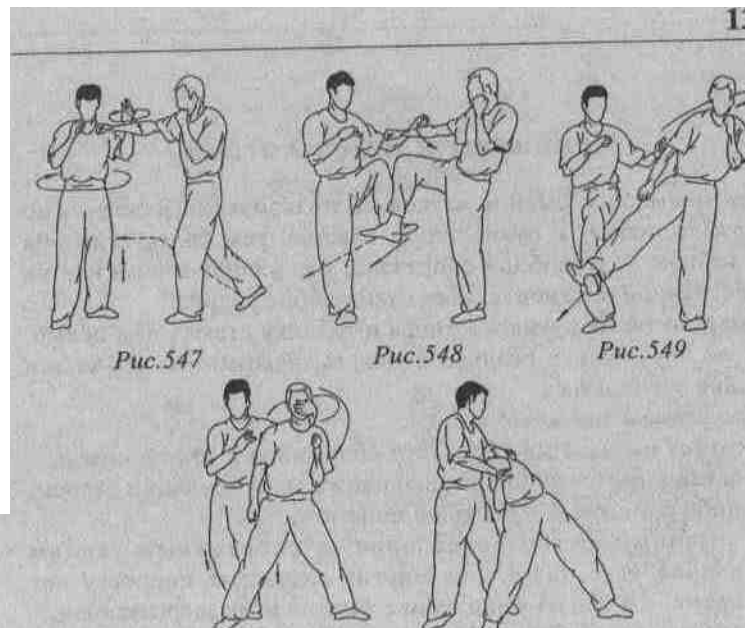


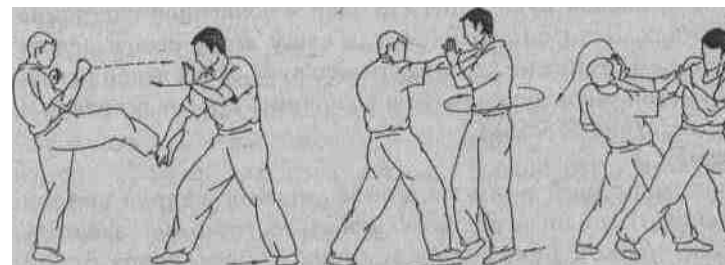
Рис.547

Рис.548

Рис.549

Пример 27

Противник наносит серию ударов: прямой удар правой ногой—прямой удар кулаком правой руки. левой ногой сделайте а назад и блокируйте первый удар своей правой рукой. Сразу левой ногой подшагните к правой, разверните корпус слева направо и отведите второй удар ладонью вашей левой руки. После этого, правую ногу вынесите за переднюю ногу противника и выполните заднюю подножку с одновременным воздействием вашей правой рукой на шею противника по "знаку вопроса" (рис.552-554).



Принципы и методы атаки

Без навыков и умения атаковать практически невозможно одержать победу в рукопашной схватке, тем более если она происходит не в удобном спортзале, а на улицах города или на пересеченной местности и без каких либо "правил".

Полезно также изучать методы и технику атаки с той целью, что, не научившись реально нападать, невозможно научиться реально защищаться.

Существуют два метода атаки:

— атака начинается с финта и сближения с противником, а заканчивается либо завершающим нокаутирующим ударом, либо броском или болевым приемом.

Данный метод более присущ спортивным стилям единоборств, так как во многих ситуациях попросту нет времени и сил на выполнение финтов и "раздвигających" движений. Теория русского стиля рукопашного боя не поощряет таких техник, однако, не связанный какими бы то ни было догматами и рамками, боец-рукопашник в случае необходимости может воспользоваться и этим методом.

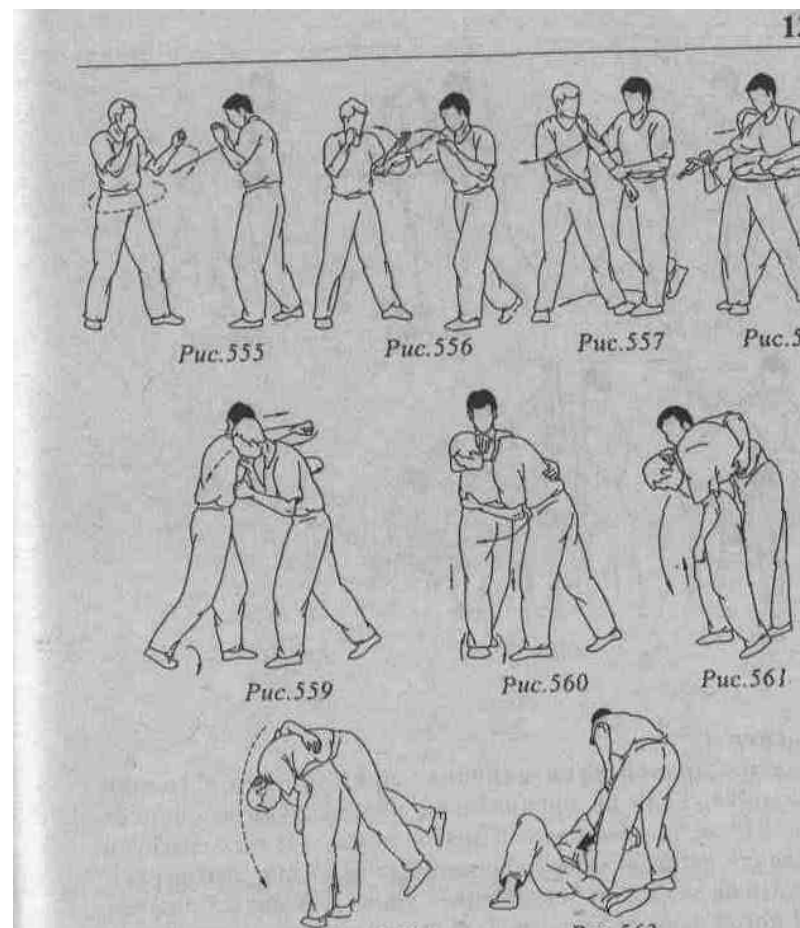
— атака начинается с сильного реального удара. Если противник успел защититься или уклониться от первой атаки, то в зависимости от того положения в котором он оказался, вы выполняете действие позволяющее повергнуть его на землю или вывести из строя.

В представленной вашему вниманию работе будут рассмотрены примеры, относящиеся ко второму методу выполнения атаки.

Пример 1

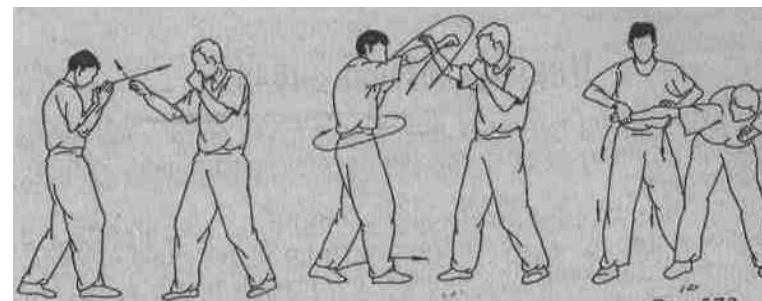
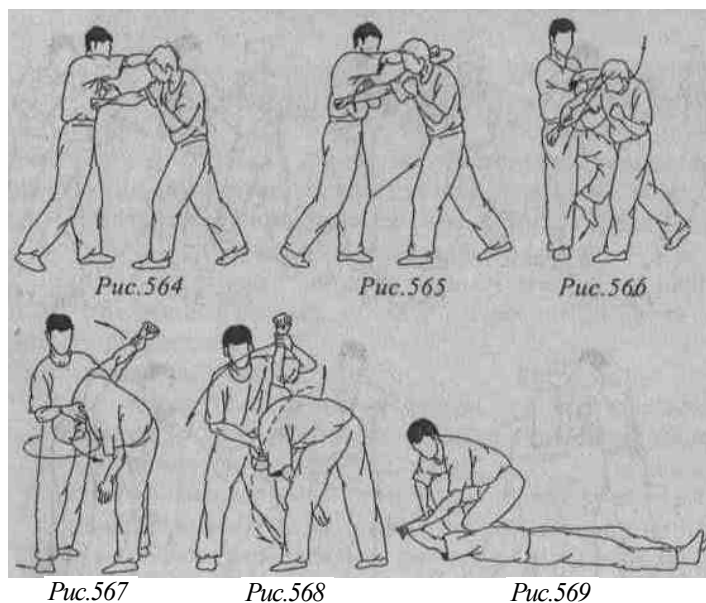
Кулаком правой руки нанесите удар в солнечное сплетение противника. Если он заблокировал вашу атаку своим левым предплечьем, то можно перехватить его руку своей левой рукой, правой ногой зашагнуть за него и выполнить бросок встречным движением (рис.555-558). *Пример 2*

Кулаком правой руки нанесите прямой удар в голову противника. Если он выполнит уклон влево, то можно захватить его шею правой рукой и выполнить бросок через бедро (рис.559-563).



Пример 3

Кулаком правой руки нанесите прямой удар в голову противника. Он выполняет уклон влево с одновременным нанесением прямого удара кулаком правой руки в корпус. Ладонью левой руки отведите бьющую руку вправо и захватите ее, правой рукой захватите его шею и нанесите удар коленом левой ноги в область паха. После этого можно выполнить круговой бросок (рис.564-569).



Пример 4

Кулаком правой руки нанесите прямой удар в голову противника. Если он предплечьем правой руки выполняет жесткий блок, то можно вашей правой рукой захватить его руку и потянуть на себя. Одновременно с этим ладонь левой руки наложите на его локоть и выполните прием давления. При этом левой ногой следует зашагнуть за его переднюю ногу и своим коленом надавить на подколенный сгиб его ноги. Противник будет вынужден наклониться вперед и перенести вес тела на правую ногу. В этом случае можно выполнить подсечку (подбить опорную ногу) и после того как противник окажется на земле, выполните скручивание шеи (рис.570-575).

Приемы обезоруживания

В рукопашном поединке может сложиться обстановка, когда невооруженному приходится действовать против вооруженного противника.

В такой ситуации необходимо помнить, что оружие это продолжение руки. Вследствие чего по положению оружия, характеру действий противника, по невербальным реакциям можно определить его намерения и своевременно предпринять соответствующие меры.

Сражаясь против вооруженного противника, можно победить если ваши действия будут более короткими чем его, так как чем меньше будет выполнено перемещений, тем меньше времени потребуется для исполнения приема.

Существуют некоторые правила обезоруживания:

- оружие можно выбить;
- оружие можно вырвать;
- если не получилось выбить оружие, сразу необходимо приступить к его вырыванию;
- необходимо отлично работать ногами и корпусом, чтобы уходить с линии атаки (выстрела);
- в схватке с противником вооруженным ножом захват руки делается вместе с кистью, чтобы не дать ей вращаться и наносить клинком ножа ранения захватывающей руке;
- прихват конечности предпочтительнее захвата;
- если оружие длинное (палка), то чем ближе к точке захвата точка нанесения удара, тем слабее наносимый удар, и наоборот. Следовательно в момент замаха противника можно подходить к нему вплотную;
- захваченная обороняющимся вооруженная огнестрельным оружием рука противника никогда не должна дважды проноситься около тела обороняющегося;
- при отведении вооруженной огнестрельным оружием руки противника, оружие должно быть направлено вниз или вверх, чтобы избежать случайного выстрела в людей находящихся рядом.

Эти правила не являются догмой, а средством изучения тактики при поединке с вооруженным противником.

Отбирание ножа

Принцип отбирания ножа заключается в необходимости расслабления кисти противника, которая держит нож. Бойцу-рукопашнику надо понимать что независимо от того, что находится в руке: нож, палка или пистолет—это все рычаг. После того, как вы определили направление вектора силы, то есть движение ножа, палки или направления выстрела—делаете прием защиты с уходом с этого направления, после этого выкручиваете оружие по вектору силы, применяя либо принцип "знак вопроса", либо принцип "катет, катет, гипотенуза". Как правило оружие выкручивается движением против большого пальца. В этом разделе книги мы рассмотрим несколько вариантов защиты и отбирания оружия.

Пример 1

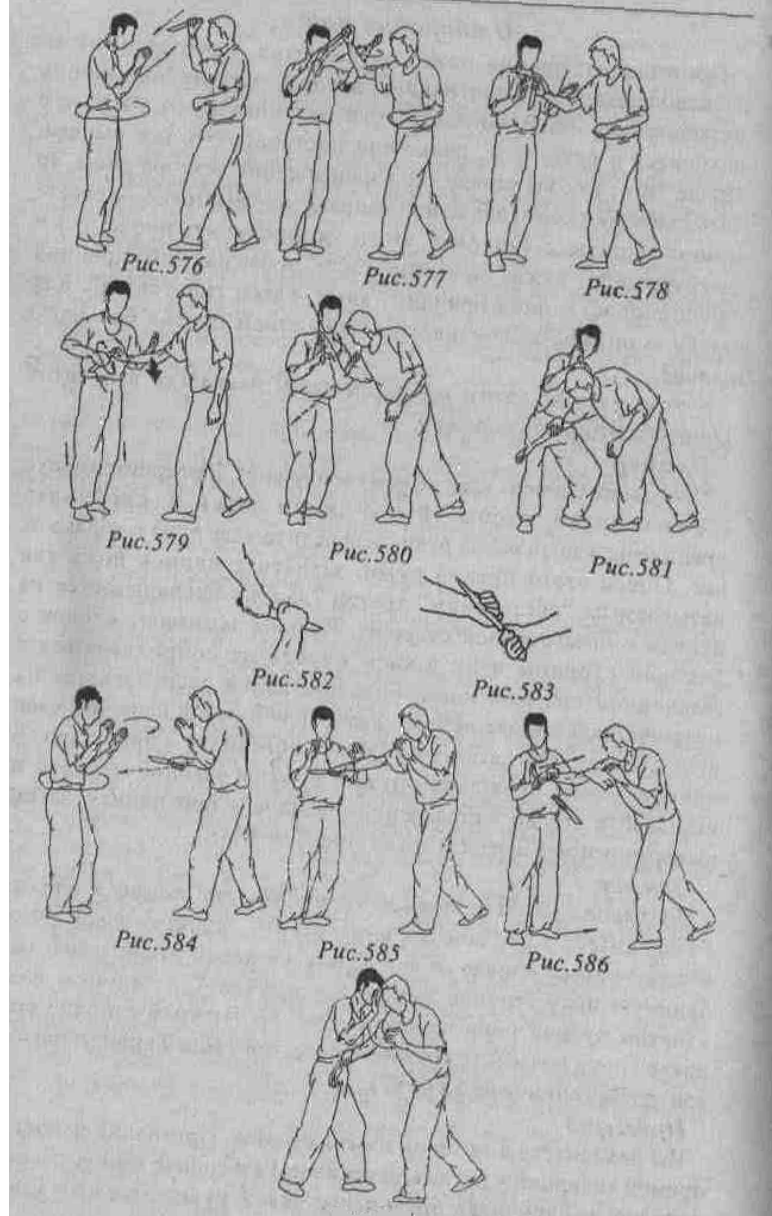
Противник наносит удар ножом сверху-вниз. Разверните корпус слева-направо, чтобы уйти с линии атаки и, скручивая предплечье вашей левой руки, переведите удар вниз и вправо от вас. После этого правой рукой захватите клинок ножа, так называемым, "обезьяним" хватом (ладонь накладывается на клинок с не заточенной стороны. Пальцы зажимают клинок с боковой стороны и ни в коем случае не соприкасаются с заточенной кромкой ножа. Большой палец располагается к незаточенной кромке лезвия ножа).левой рукой нанесите удар по локтевому сгибу атакующей руки противника, а правой рукой одновременно вращайте оружие против часовой стрелки и вырывайте его по направлению вначале к противнику, затем, выворачиванием вверх и влево (рис.576-583).

Пример 2

Противник наносит прямой колющий удар ножом в живот. Развернитесь корпусом слева-направо и ладонью левой руки отведите атаку вправо от вас. Сразу же левой рукой захватите бьющую руку (точнее выполните прихват), а ладонью кулаком правой руки нанесите удар по тыльной стороне правой руки и выбейте оружие. После этого можно приступить к контрдействиям (рис.584-587).

Пример 3

Вы находитесь в позиции нижних рамок. Противник наносит прямой колющий удар ножом в живот. Разверните корпус сзади направо и, скручивая предплечье левой руки, отведите

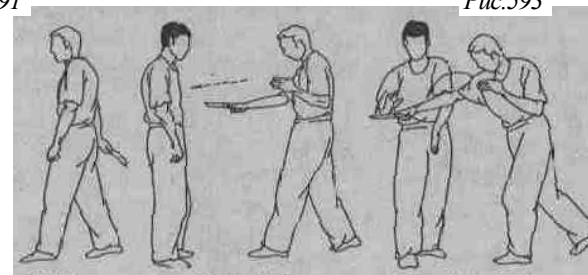


Puc.587

противника в правую от вас сторону. Правой рукой "обезьяним" хватом захватите нож и вращая против часовой стрелки вырывайте его через большой палец бьющей руки (рис.588-593).

Puc.591

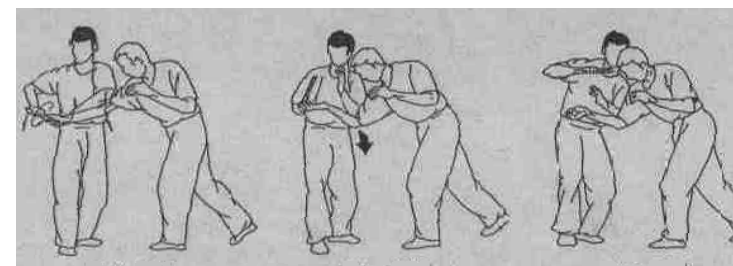
Puc.593



Puc.588

Puc.589

Puc.590



Puc.592

Пример 4

Вы находитесь в позиции верхних рамок. Противник наносит прямой колющий удар ножом в живот. Разверните корпус слева направо и, скручивая предплечье левой руки, отведите удар противника в правую от вас сторону. Правой рукой захватите лезвие ножа, а левой рукой нанесите удар по его локтевому сгибу. После этого нож можно вырвать в направлении большого пальца правой руки противника (рис.594-597).

Пример 5

Противник наносит прямой колющий удар ножом в живот. Правой ногой сделайте шаг назад, разверните корпус вправо, ладонью левой руки захватите бьющую руку и потяните ее вправо и назад. Одновременно с этим "обезьяним" хватом правой руки захватите лезвие ножа и вырывайте его в направлении большого пальца (рис.598-602).



Рис.594

Рис.595

Рис.596



Рис.597



Рис.598

Рис.599

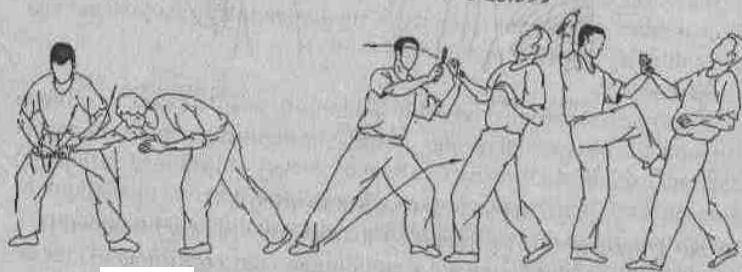


Рис. 600

Рис.601

Рис.602

Пример 6

Противник наносит прямой колющий удар ножом в грудь. Разверните корпус слева-направо и, скручивая предплечье левой руки, отведите атаку вправо от себя. Руку противника необходимо выкрутить по часовой стрелке, левым предплечьем вниз, правой рукой захватив нож выкручивать вверх (рис.603-605)

Рис.604

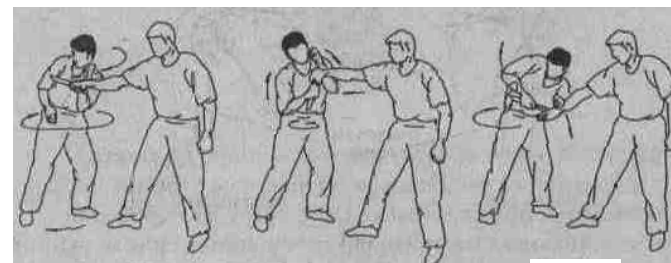


Рис. 603

Рис.605

Пример 7

Противник наносит прямой колющий удар ножом в грудь. Отведите удар вправо от себя. Правой рукой захватите его кисть, локтем левой руки нанесите удар с последующим давлением на локтевой сгиб правой руки противника, левой рукой захватите нож и вырывайте его в направлении большого пальца (рис.606-609).

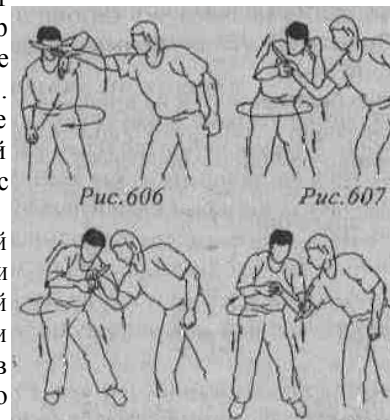


Рис.606

Рис.607

Рис.608

Рис.609

Выбивание оружия

В представленном вашему вниманию разделе описана техника выбивания оружия, принципы которой одинаковы для работы ножом, палкой либо с каким-нибудь другим предметом:

- сустав при ударе должен надламываться по "гипотенузе";
- удары наносятся по болевым точкам под углом 45° к поверхности (рис.610-612);

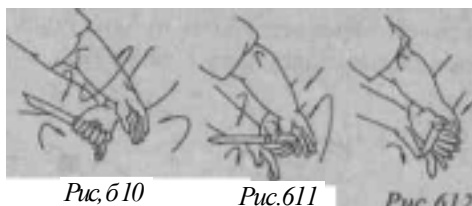


Рис.610

Рис.611

Рис.612

- руки при ударе выкручиваются в точку контакта;
- все движения начинаются с движения тазом и ногами;
- невыбитое оружие необходимо сразу же отобрать.

Выбивание оружия производится нанесением ударов по болевым точкам кисти и запястья, так как от болевого эффекта противник непроизвольно раскрывает кисть.

В основном используются следующие точки:

- верхняя болевая точка, находящаяся на расстоянии одной фаланги от последнего сустава большого пальца (рис.613);
- нижняя болевая точка, находящаяся на месте сгиба запястья (рис.614);
- две болевые точки на внешней стороне кисти (рис.615);
- болевые точки, находящиеся на внутренней поверхности запястья. Они располагаются на расстоянии одной фаланги большого пальца от запястья и на расстоянии фаланги друг от друга (рис.616).



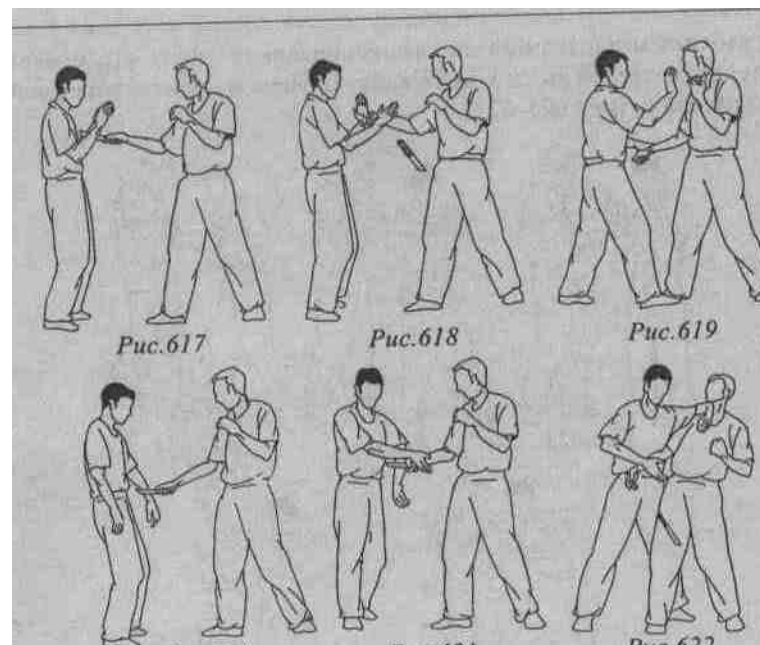
Рис.613

Рис.614

Рис.615

Рис.616

На рисунках 617-622 изображены варианты выбивания ножа



Защита от угрозы ножом

Пример 1

Противник угрожает вам приставив нож к груди. Лезвие находится в вертикальной плоскости. На его требование поднять руки вверх следует выполнить это в позицию верхних рамок. Исходя из того, какое положение занял противник можно увидеть, что наиболее реальным видом его возможной атаки может быть прямой тычок вперед.

Разверните туловище слева-направо. Этим вы достигаете того, что ваш корпус уходит с линии атаки. Это актуально в том плане, что естественной реакцией в данном случае будет то, что противник либо немного подаст руку вперед, либо попытается нанести укол вперед, так как своим скручиванием корпуса вы убираете опору для его ножа.

Одновременно с разворотом корпуса левой рукой прижмите кисть его руки к своему туловищу, а правую руку тыльной стороной кисти прижмите к вертикальной плоскости лезвия. После этого разворачивая корпус справа-налево, давя правой рукой на лезвие ножа по дуге вправо-вперед и влево и своим

туловищем надавливая на зафиксированную кисть его правой руки (создается рычаг), вырывают оружие и производите свою контратаку (рис.623-627).

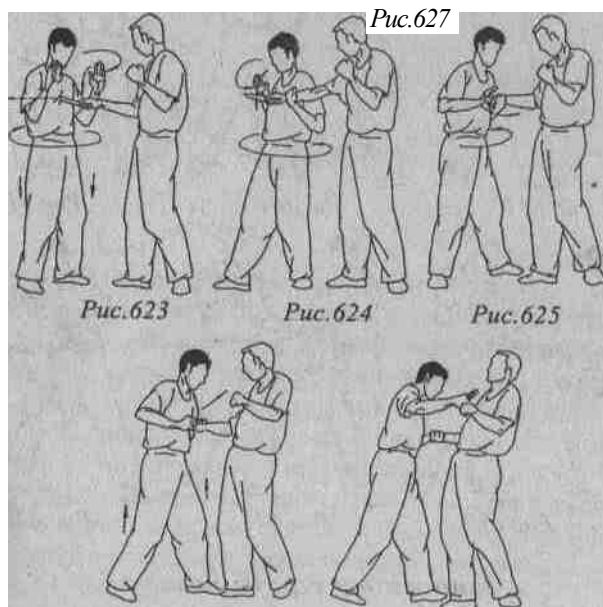


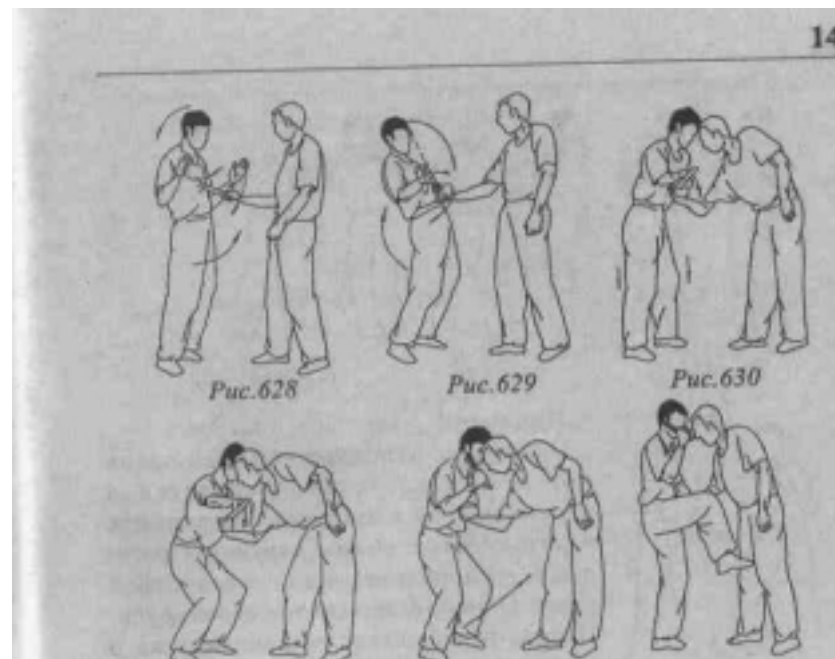
Рис.626

Пример 2

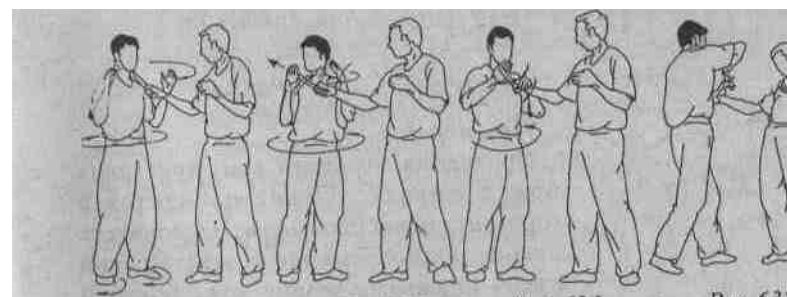
Противник угрожает вам приставив нож к груди. Лезвие находится в горизонтальной плоскости. В этом случае целесообразно отклониться назад. Обе руки одновременно производят следующие действия: правая рука движется с небольшим опережением вниз под кисть противника, а затем тыльной стороной кисти из под его руки вверх к Плоскости лезвия ножа, левая рука прижимает кисть противника к вашему туловищу. Затем наклонитесь вперед и надавливая туловищем и правой рукой развернувшейся ладонью вперед, отбираете оружие (рис.628-633).

Пример 3

Противник угрожает вам, приставив нож к горлу. Лезвие находится в вертикальной плоскости. Разверните корпус слева-направо и скручивая предплечье левой руки, уйдите с линии



атаки.левой рукой захватите кисть правой руки противника так, чтобы ваш большой палец располагался на тыльной стороне его кисти. Правой рукой контролируйте лезвие ножа. Разворачивайте корпус справа-налево и одновременно левой рукой выкручивайте его кисть наружу, а правой рукой захватив лезвие, вырывают нож (рис.634-637).



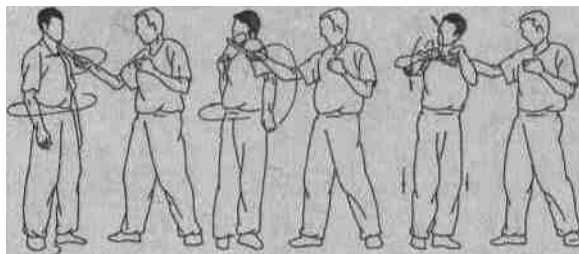
Пример 4

Рис.638



Рис.641

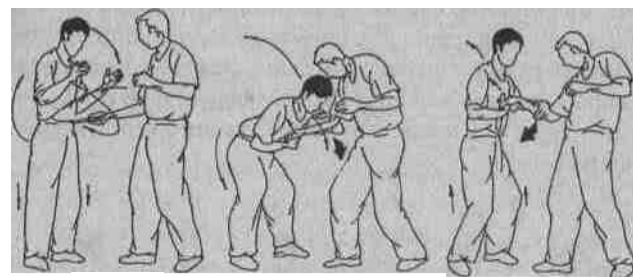


Рис.642



Рис.645

Рис.639 Противник угрожает вам, приставив нож к горлу. Лезвие находится в вертикальной плоскости. Разверните корпус слева-направо и, скручивая плечо левой руки, уйдите с линии атаки.левой рукой прижмите его кисть к своей груди. Правой рукой захватите клинок ножа и вырывайте его в направлении большого пальца противника (рис.638-641).

Рис.644

Пример 5

Противник угрожает вам, приставив нож к животу. Лезвие находится в горизонтальной плоскости. Наклонитесь вперед. Одновременно с этим правой рукой прижмите лезвие ножа боковой плоскостью к себе. После этого, одновременно выпрямляясь (лезвие ножа все время прижато к вам) и надавливая

на локтевой сустав правой руки противника вашей левой рукой вырывайте оружие (рис.642-645).

!!! Важные моменты

— В работе на кисть противника должно участвовать все тело.

Защита от ударов палкой

Во время поединка с противником вооруженным палкой либо другим "длинным" оружием необходимо помнить, что наибольшей кинетической энергией обладает его свободный конец. Исходя из этого существуют три вида защиты:

— если вы находитесь ближе к началу палки.

В этом случае следует шагнуть вперед к руке противника в так называемую "мертвую зону" удара.

— если вы находитесь около конца палки.

В этом случае необходимо отшагнуть, отпрыгнуть, либо отклониться назад от удара.

— если вы находитесь ближе к середине палки.

В этом случае используются нырки либо скручивания.

Пример 1

Противник наносит тычковый удар палкой на среднем уровне.левой ногой сделайте шаг вперед-влево и разверните корпус слева-направо. Одновременно с разворотом корпуса подтяните правую ногу и, скручивая предплечье левой руки, направляйте атаку в правую от себя сторону. Это движение можно выполнить как из позиции нижних рамок, так и из верхних рамок. (рис.646-649).

Уход с линии атаки можно осуществлять как во внутреннюю сторону по отношению к противнику, так и во внешнюю сторону.

Пример 2

Противник наносит удар палкой по дуге сверху-вниз и по касательной справа-налево (либо слева-направо). В этом случае можно сделать шаг вперед, чтобы попасть в "мертвую зону" удара и одновременно с этим выполнить боковой разворот. При этом своими руками необходимо контролировать руки противника. После этого можно приступать к контрдействиям. (рис.650-655).

Пример 3

Противник наносит удар палкой сверху-вниз в вертикальной плоскости. В этом случае следует сделать шаг вперед-в-сторону

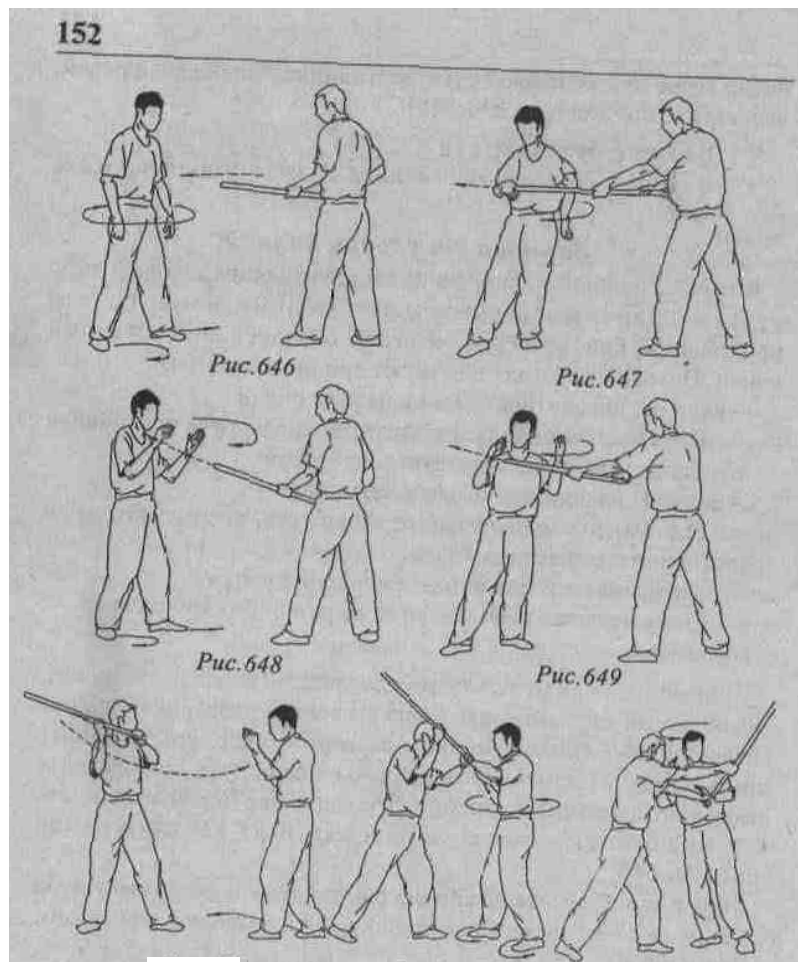


Рис. 650

Рис. 651

Рис. 652



Рис. 653

Рис. 654

Рис. 655

чтобы оказаться в "мертвой зоне" удара. Одновременно с этим развернуть корпус, чтобы уйти с линии атаки и, вынеся свою руку вперед к рукам противника, скручивая ее в предплечье и следуя за его руками, отвести удар в сторону от себя. После этого можно либо приступить к отбиранию оружия, либо к контратаке (рис. 656-659).

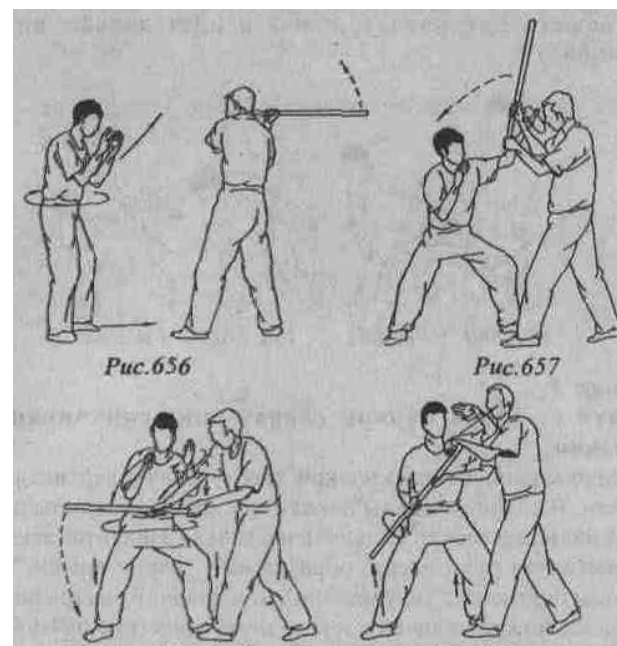


Рис. 658

Рис. 659

Пример 4

Защита от бокового удара палкой скручиванием руки в плечах.

Противник наносит удар палкой слева-направо в плоскости параллельной земли. Отшагните левой ногой влево по окружности в направлении вектора силы. Одновременно внешней стороной правой ладони встречайте палку; Сопровождайте ее в плоскости удара возвратно-поступательным движением правой руки на себя по касательной задней поверхности правого плеча. Рука все время прижата к телу. Плечо скручивается по часовой стрелке. Корпус также

скручивается по часовой стрелке. Одновременно с этим необходимо подсесть под удар влево, перенести вес тела на левую ногу и развернуть на носке правую ногу. Голову опустите вниз под правое плечо.

Далее продолжайте скручивание плеч, при этом плечи сходятся лопатками максимально близко друг к другу. Палка проходит вдоль вашего предплечья, плеча и идет дальше вправо (рис.660-663).

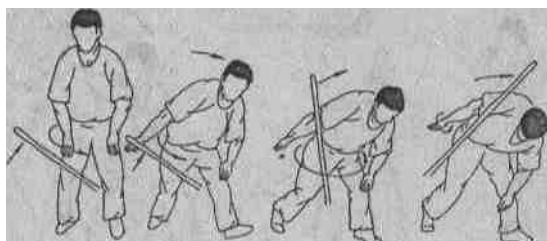


Рис. 660 Рис. 661 Рис. 662 Рис. 663

Пример 5

Защита от удара палкой сверху-вниз скручиванием предплечий

Противник наносит удар палкой сверху-вниз в вертикальной плоскости. В случае, если вы находитесь около середины палки и стоите на месте, можно выделить несколько вариантов защиты:

— вытянуть руки вверх, образуя ими "скаты крыши", и в этом положении скручиванием предплечий внутрь помочь

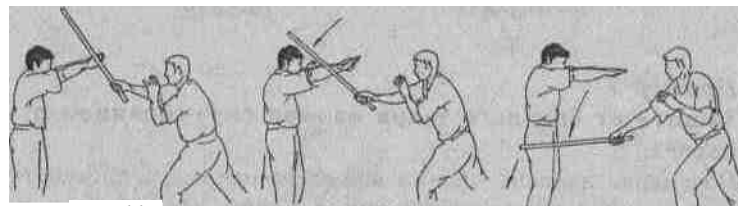


Рис. 664

Рис. 665

палке по касательной соскользнуть вниз (рис.664-666)

Рис. 666

- аналогично предыдущему, но сопроводить палку предплечьями до уровня плечей. В конечном положении предплечья находятся в позиции верхних рамок (рис.667-669)

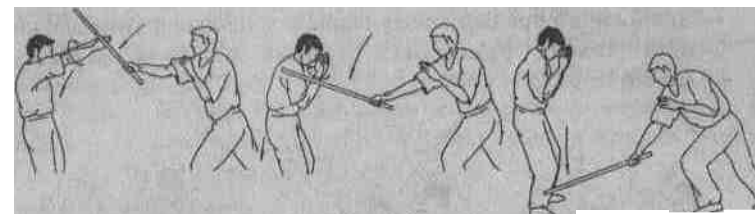


Рис. 667

Рис. 668

Рис. 669

- то же самое, но сопроводить предплечьями палку до уровня бедер (рис.670-672)

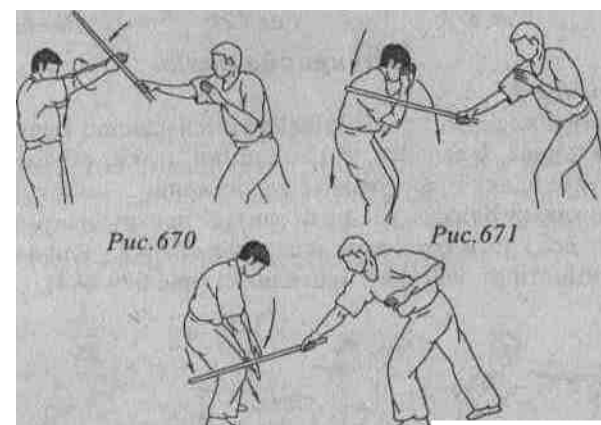


Рис. 670

Рис. 671

Рис. 672

- ваше предплечье встречает палку возле руки противника. После этого локоть вращается по часовой стрелке до тех пор, пока он не будет направлен вверх, а пальцы—вниз. Палка по вашему предплечью соскользнет вниз.



Рис. 673

Рис. 674

Рис. 675

(рис.673-675)

- аналогично предыдущему варианту, однако в этом случае ваш локоть вращается против часовой стрелки (рис.676-678).

движения палки.

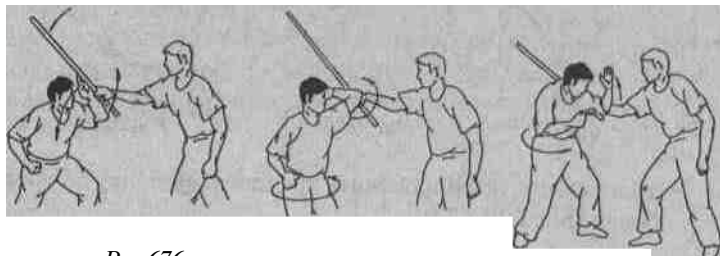


Рис.676

Рис.678

Рис.677

Отбирание палки

Пример 1

Противник держит палку одной рукой и наносит тычковый удар вам в живот. Сделайте уход с линии атаки, обеими руками захватите палку и продолжите ее движение. Так как противник держит палку ближе к концу, то следует прокручивать этот конец вокруг его кисти круговым движением наружу или вовнутрь, в зависимости от действий противника (рис.679-684).

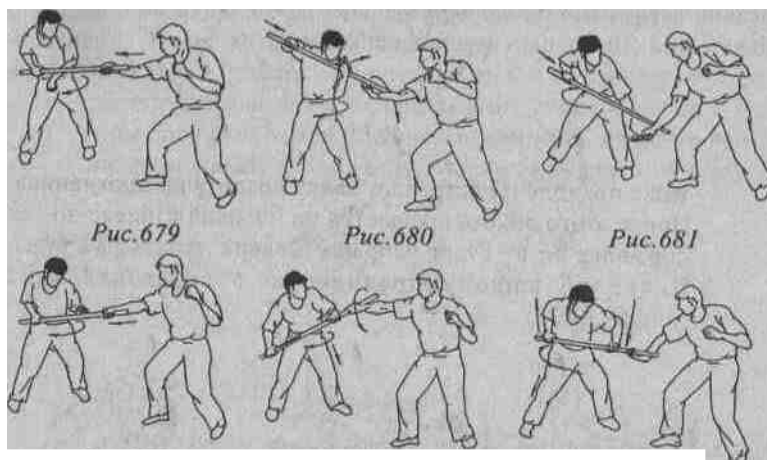


Рис.679

Рис.680

Рис.681

Рис.682

Рис.683

Рис.684

!!! Важные моменты

- Вся сила должна идти из таза, а руки лишь контролируют

Пример 2

Противник держит палку одной рукой и наносит тычковый удар в живот. Выполните уход с линии атаки и захватите палку одной рукой. Продолжайте ее движение к себе и вниз, разворачивайте тазом, а второй рукой поддевайте палку вверх и на себя. Палка выступает в роли рычага (рис.685-687).



Рис.686

Рис.687

Пример 3

Противник держит палку двумя руками. Правой рукой прямым хватом сверху захватите правый конец палки, а левой рукой обратным хватом снизу—левый конец. Используя захват левой руки противника как ось вращения, выкручивайте его правую

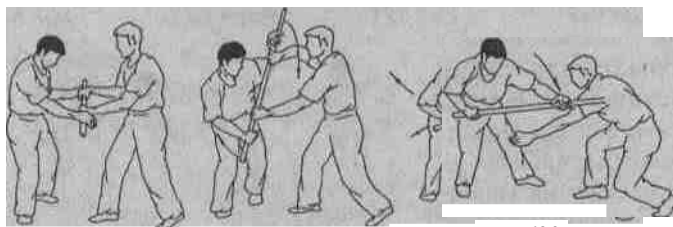


Рис.688

Рис.689

Рис.690

кисть. Когда левый конец палки окажется вертикально над левой рукой противника, правой рукой тяните к себе вниз, а левой рукой—на противника, одновременно подсаживайтесь.

Работать одновременно надо тазом и ногами, *Рис.691* руки только управляют движением (рис.688-691).

Отбирание пистолета

При угрозе пистолетом важнейшим правилом является молниеносный уход с траектории выстрела. Уход осуществляется разворотом корпуса в сторону. После этого необходимо быстро отобрать оружие, используя один из двух вариантов:

- руками захватывайте кисть, держащую пистолет, вытягивайте ее и скручивайте по "знаку вопроса". После этого по принципу "катет, катет, гипотенуза", проведите болевой прием на кисть и отбирайте оружие.
- после ухода с траектории выстрела, руку накладывайте сверху на кисть, держащую пистолет, и делая движение по "знаку вопроса", выкручивайте его против большого пальца. Можно взяться за ствол, этим вы увеличите длину рычага (рис.692-698).

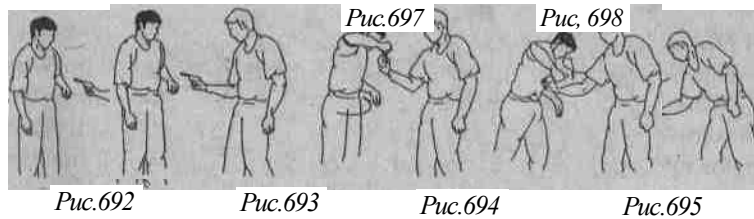


Рис.696

Большое внимание надо обратить на то, чтобы отбирание пистолета происходило очень быстро, так как в некоторых конструкциях оружия (ПМ) при выстреле затворная рама, отскочив назад, может повредить руку.

Если быстро отобрать оружие не удалось, то захват лучше переместить на запястье противника.

Выбивание пистолета

Все основные принципы выбивания оружия мы уже описывали раньше. В этой части книги рассмотрим лишь примеры выбивания пистолета.

Пример 1

Нанесите удар нижней частью ребра руки по верхней болевой точке. Угол между ударом и предплечьем противника составляет 45° . При ударе вращайте ребро ладони вправо-вниз. Одновременно с ударом делайте подсед (рис.699).

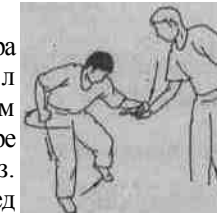


Рис.699

Пример 2

Удар по нижней болевой точке можно нанести запястьем, основанием предплечья со стороны большого пальца, внешним ребром стопы (рис.700,702). Угол между ударом и предплечьем противника должен составлять 45° . Удар должен сопровождаться выкручиванием.



Рис. 700

Рис. 702

Пример 3

Удары по болевым точкам на запястье и внешней поверхности кисти наносятся боковым хлестким ударом кулака или ноги (рис.701,703).



Рис. 701

Рис. 703

Важные моменты

Удары наносятся с выдохом. Бить необходимо расслабленной конечностью. Удары по болевым точкам должны быть хлесткими ударами типа "кнута".

Рекомендуемая литература

1. Волков В.П. "Курс самозащиты без оружия
"Самбо". Москва 1940.
2. Колодников И.П. "Борьба Самбо", Москва 1961.
3. Ретюнский А. "Русский стиль рукопашного боя"
(стиль Кадочникова). Новосибирск, "Весть", 1991.
4. Харлампиев А.А. "Борьба Самбо". Москва; ФИС. 1961.
5. Харлампиев А.А. "Система Самбо. Боевое искусство",
Москва, Советский Спорт, 1995.
6. Чумаков Е.М. "100 уроков Самбо",.

Русский рукопашный бой. Для ограниченного
пользования

видов борьбы и под незначительным влиянием лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании "рывка" и на глубоком осмысливании процесса схватки.

Стиль боя был основан в первой половине нашего столетия В.Спиридоновым, В.Огуренковым, В.Ощепковым и многими другими. В наше время был поднят на н е б ы в а л у ю в ы с о т у А.А.Кадочниковым и его лучшими учениками.

Русский, рукопашный бой.

Стиль В.Спиридонова,
А. Кадочникова

